



pelo | piel | uñas

un enfoque natural  
PARA UN ASPECTO SALUDABLE



SUPLEMENTOS SOLGAR  
Essentials for life



El colágeno y la queratina son los principales componentes de un PELO, PIEL y UÑAS saludables. Una combinación adecuada de nutrientes puede ayudar a la producción natural de colágeno y queratina en el organismo.

DE VENTA EN LOS MEJORES ESTABLECIMIENTOS DE HERBODIETÉTICA Y PRODUCTOS NATURALES.

\*Solgar es una marca registrada.

# Cocina ligera

y vida sana

La revista para sentirse bien



ESPAÑA 2,50 €. PORTUGAL CONT 2,60 €.  
ALEMANIA 5,90 €. ITALIA 4,20 €.  
SUIZA 7 CHF. MARRUECOS 29 DH.

## ADELGAZAR

¡Sin perder el buen humor!

### Arroz

Ideas nutritivas  
que no engordan

Platos con queso  
¡aligeradísimos!

### Cenas fáciles

- ✓ Verdura
- ✓ Pescado
- ✓ Pasta
- ✓ Huevos...

Pescados  
en papillote  
Más sanos, imposible



# 60 RECETAS BAJAS EN CALORÍAS



# Neckmarine

GLOBAL TIME



**NM11459BS01**

- CALENDARIO
- CAJA EN ACERO
- SUMERGIBLE 100 M
- P.V.P. 80 EUROS

**NM11460BS04**

- CALENDARIO
- CAJA EN ACERO
- SUMERGIBLE 100 M
- P.V.P. 100 EUROS

**NM11459BS03**

- CALENDARIO
- CAJA EN ACERO
- SUMERGIBLE 100 M
- P.V.P. 80 EUROS

SWISSNECK EUROPE, S.L.  
Tlf. 91 447 62 27

[www.neckmarine.com](http://www.neckmarine.com)

**Neckmarine**  
PROFESSIONAL TECHNOLOGY

## Hablamos de...

<b>Estrella del mes</b>	
Pollo .....	4
<b>Tres maneras de cocinar</b>	
Lentejas .....	10
<b>Cocinar con...</b>	
Arroz .....	12
<b>Trucos de Cocina Ligera</b> .....	19
<b>Las mejores técnicas</b>	
Papillotes de pescado .....	20
<b>Comer bien</b>	
Tres opciones con las mismas calorías.....	25
<b>Menú equilibrado</b>	
Sopa + tortilla + flan de manzana....	26
<b>Nutrición al día</b> .....	30
<b>Chequeo a...</b>	
Sopas y caldos caseros .....	32
<b>Cocina Ligera con los chefs</b>	
Joaquín Felipe .....	34
<b>Comer sano</b>	
Aceites .....	36
<b>Especial Recetas sanas</b>	
Cenas rápidas.....	38
<b>Consultorio de cocina</b> .....	48
<b>Fichas de cocina</b>	
Recetas fáciles y ligeras .....	49
<b>Adelgazar</b>	
Dieta de choque .....	52
<b>Cómo guisar</b>	
Patatas .....	56
<b>Preguntas clave sobre...</b>	
Osteoporosis .....	62
<b>Clásicos con menos calorías</b>	
Platos con queso .....	64
<b>Con mucho gusto</b>	
Sales gourmet.....	70
<b>Consultorio de nutrición</b> .....	72
<b>Fichas de nutrición</b>	
El poder nutritivo de los alimentos .....	73
<b>Lo más nuevo</b> .....	77
<b>Última hora</b> .....	78
<b>Los mejores útiles</b>	
Ollas y baterías .....	79
<b>Recetas de este número</b> .....	80
<b>...y en el próximo</b> .....	81
<b>A tu salud</b> .....	82

Nuestras recetas están calculadas para 4.  
Si hay alguna diferente, se indica.

## Cocina ligera

y vida sana

### ¡Llegan las rebajas... de calorías!

Cada año la misma historia: hemos disfrutado (como tiene que ser) durante las fiestas sin pararnos a pensar en la grasa ni en los kilos de más; y, una vez que se terminan estos días, vuelta a la realidad, a la dieta baja en calorías, a los menús sanos, a la fruta y la verdura, a las comidas equilibradas y las cenas ligeras. Como siempre, **Cocina ligera** llega llena de ideas deliciosas que te ayudan a perder el peso que has ganado, o simplemente a no engordar, pero sin renunciar al placer de comer bien. Porque cuidarse no está reñido con disfrutar.

Amalia Mosquera  
DIRECTORA  
[amosquera@globuscom.es](mailto:amosquera@globuscom.es)





## Al ajillo

En virutas, con mucho sabor. Cortar cuatro pechugas de pollo en láminas y sazonar. En una sartén, freír 4 dientes de ajo (retirar una vez dorados para que no se quemen). Saltear el pollo en tiras en el mismo aceite. Cuando la carne tome color, añadir los ajos, el zumo de 2 limones y perejil fresco picado. Acompañar con una guarnición de láminas de calabacín y berenjenas hechas vuelta y vuelta a la plancha. ¡Un plato realmente delicioso!

## Al wok

Estilo oriental. Poner en el wok grande 250 ml. de salsa de soja, 6 cuch. de jerez seco, 4 cápsulas de anís estrellado, 2,5 cm. de jengibre fresco pelado y en láminas, 4 clavos, 2 trozos de canela en rama, la cáscara de 1/2 limón o naranja y 1 cucharadita de azúcar. Llevar a ebullición. Apagar y reposar 5 min. Agregar 4 pechugas y verter por encima el líquido. Llevar a ebullición y cocer lento 15-20 min. tapado, rociando el pollo con la salsa de vez en cuando.

# Pollo

## Ligero, sin grasa

Si le quitamos la piel, más grasa, es ligero: sólo aporta 167 calorías por 100 g., 112 cuando se trata de pechuga. ¡No te limites al filete a la plancha! Prepáralo con mezclas de sabores dulces-salados, con frutos secos... Es fácil de hacer.

## En rollitos

Rellenos de jamón y queso. Triturar en el vaso de la batidora 100 g. de jamón de York y 100 g. de queso blanco suave. Aplastar 4 pechugas de pollo, sazonar y cubrir con la masa. Enrollar apretado, enharinar, pasar por huevo y pan rallado. Freír y servir cortado en láminas con una salsa o coulis de mermelada de frambuesas y limón. Decorar el plato con unas cuantas frambuesas enteras (pueden ser congeladas) por encima. El contraste de sabores es soberbio.

## En brocheta

Hacer una marinada con 3 cuch. de aceite, 3 cuch. de vinagre jerez, el zumo de 1 limón, 5 bayas de pimienta, 1/2 cuch. de cilantro en polvo y perejil. Cortar 1/2 kg. de pechugas de pollo y dejar reposar con la marinada en la nevera 12 h. Limpiar 8 cebollitas francesas y escaldar, secar y reservar. Limpiar 8 champiñones. Cortar 4 pimientos de Padrón por el lateral. Alternar los ingredientes. Hornear a 180° C 10-15 min. Servir con patatas panaderas.





## Pollo al chilindrón

**Calorías:** 232  
**Proteínas:** 25 g.  
**Grasas:** 12 g.  
**Hidratos de carbono:** 6 g.

### Ingredientes (6 personas)

■ 1 pollo ■ 100 g. de jamón  
 ■ 500 g. de tomates ■ 3 pimientos  
 rojos ■ 1 diente de ajo ■ 2 y 1/2 vasos  
 de caldo de pollo ■ 1 vaso de vino  
 tinto ■ azúcar ■ 4 cucharadas de  
 aceite de oliva ■ 1 hoja de laurel  
 ■ canela ■ sal y pimienta.

### Preparación

**1** Limpiar y cortar el pollo en trozos de similar tamaño. Salpimentarlos al gusto y espolvorearlos con un poco de canela en polvo.  
**2** Calentar el aceite en una sartén antiadherente y dorar bien por todos los lados los trozos de pollo. A continuación, pasarlos a una cazuela, calentar un poco, verter el vino y dejarlo cocer tapado.  
**3** Picar el jamón, eliminar la mayor parte de la grasa visible y sofreírlo en la misma sartén que se había utilizado

antes. Añadir los tomates lavados, pelados y picados, los pimientos cortados en juliana gruesa, el ajo pelado y la hoja de laurel.  
**4** Rectificar el punto de acidez de los tomates con un poco de azúcar o edulcorante en polvo apto para cocinar y pasarlo a la cazuela con el pollo. Cubrir con el caldo y dejarlo cocer hasta que esté tierno.

**Receta buena para:** anemia, diabetes, menopausia, estreñimiento, adelgazar, crecimiento.

## Pechugas de pollo rellenas de ciruelas y setas

**Calorías:** 355  
**Proteínas:** 32 g.  
**Grasas:** 15 g.  
**Hidratos de carbono:** 23 g.

### Ingredientes

■ 2 pechugas de pollo ■ 1 bandejita de setas ■ 200 g. de jamón serrano en lonchas ■ 2 tomates ■ 1 caja de ciruelas pasas ■ 1 copa de vino tinto ■ 2 vasos de caldo de carne ■ 3 cucharadas de aceite ■ azúcar

■ 4 ramitas de romero fresco  
 ■ cebollino ■ sal.

### Preparación

**1** Cortar el jamón en tiras. Picar las ciruelas, colocarlas en el centro de las pechugas y cerrar los laterales formando unos rollitos.  
**2** Extender film transparente sobre una superficie y colocar el rollito encima. Cerrarlo como si fuera un caramelo y repetir lo mismo con

el resto de los rollitos. Hervirlos en agua 8-10 minutos.  
**3** Saltear los tomates pelados y picados, añadir sal y azúcar.  
**4** Picar las setas y saltearlas con el jamón en daditos. Verter el vino, dejarlo reducir y agregar el caldo.  
**5** Servir una fila de tomate salteado, con los medallones y la salsa, decorar con una ramita de romero.

**Receta buena para:** estreñimiento.







## Pollo con frutos secos

**Calorías: 324**  
**Proteínas: 25 g.**  
**Grasas: 20 g.**  
**Hidratos de carbono: 11 g.**

### Ingredientes

■ 500 g. de contramuslos de pollo deshuesados ■ 1 diente de ajo  
 ■ 40 g. de anacardos ■ 40 g. de orejones de albaricoques ■ 40 g. de pasas ■ 4 cucharadas de aceite  
 ■ 1 trozo de raíz de jengibre ■ nuez moscada ■ 1 pizca de canela  
 ■ cilantro ■ perejil.

**Para el aliño** ■ El zumo de 1/2 limón  
 ■ 1 vasito de caldo vegetal  
 ■ 2 cucharadas de salsa de soja  
 ■ 1 cucharada de mostaza en grano.

### Preparación

**1** Dejar en remojo las pasas y los orejones unos minutos para que estén más blandos.  
**2** Para el aliño, mezclar bien en un bol la mostaza, el zumo de limón, la salsa de soja y el caldo vegetal.  
**3** En una cazuela o wok, calentar el aceite de oliva con el jengibre y el ajo

rallado y, cuando empiece a dorarse, saltar el pollo y retirarlo cuando esté en su punto.

**4** En el mismo aceite, rehogar los anacardos, las pasas y los orejones escurridos; darles una vuelta e incorporar el pollo. Cubrir con el aliño preparado y dejarlo reducir unos 15 min. Agregar la canela en polvo y otra pizca de nuez moscada, y por último el perejil y el cilantro.

**Receta buena para:** estreñimiento, menopausia, deportistas, corazón.

## Pollo relleno

**Calorías: 259**  
**Proteínas: 27 g.**  
**Grasas: 11 g.**  
**Hidratos de carbono: 13 g.**

### Ingredientes (para 8 personas)

■ 1 pollo de 1 kg. y 1/2 entero deshuesado ■ 150 g. de carne picada de ternera ■ 150 g. de carne picada de cerdo ■ 1 salchicha blanca  
 ■ 2 huevos ■ 2 huevos cocidos ■ 2 manzanas reineta ■ puré de patata  
 ■ 1 cucharadita de maicena ■ 1 copa de jerez seco ■ 1 vasito de leche desnatada ■ 2 ajos ■ perejil ■ sal.

**Para el caldo** ■ huesos del pollo  
 ■ 2 zanahorias ■ 1 cebolla ■ vinagre  
 ■ 1 clavo de especia ■ 1 hoja de laurel ■ pimienta en grano.

### Preparación

**1** Cocer en un litro de agua los huesos del pollo, las zanahorias, el clavo, el laurel, un poco de vinagre, la cebolla y la pimienta.  
**2** Mezclar las carnes con los huevos crudos, el jerez, la leche y los ajos y el perejil picados. Amasar y sazonar.  
**3** Salpimentar el pollo. Rellenarlo con la mezcla de carnes, la salchicha,

los huevos cocidos y las manzanas peladas y en gajos.

**4** Coser el pollo con hilo de cocina y hornear a 190° C 1 hora y media. Rociarlo con un poco de caldo y darle un par de vueltas.

**5** Con los jugos del asado, el caldo restante y la maicena preparar una salsa al fuego.

**6** Cortar el pollo en rodajas, regarlo con la salsa caliente y adornar con huevo duro picado y perejil.

**Receta buena para:** anemia, diabetes, deportistas.







## TRES MANERAS DE COCINAR...

**NURIA LLATA**  
Dietista, ex miembro  
directivo de la Asociación  
Española de Dietistas-  
Nutricionistas.

# Lentejas

Estofadas, en ensalada, en puré... ¡Lentejas hasta en la sopa! Ellas se llevan la fama de calóricas, pero los culpables reales de que engorden son el chorizo, el beicon...

## Ayuda a adelgazar

### Sopa de lentejas

#### Ingredientes

- 240 g. de lentejas
- 2 dientes de ajo ■ 1 cebolla
- 1 zanahoria ■ 1 pimiento verde ■ 1 hoja de laurel ■ sal.

#### Preparación

- 1 Dejar las lentejas previamente en remojo la noche anterior.
- 2 Limpiar y cortar las verduras. Raspar las zanahorias y eliminar el tallo del pimiento y las semillas. Pelar la cebolla y trocear. Ponerlas en una olla a presión e incorporar las lentejas. Cubrir con agua, añadir los ajos y el laurel y dejar cocer unos 15-20 minutos.
- 3 Salar y servir.

**204  
calorías  
por  
ración**

### Sin nada de grasa y en la olla rápida

En esta receta no es necesario añadir ningún alimento graso ni para cocinar ni como ingrediente. De esta manera reducimos grasas y nos ahorramos calorías. Otro aspecto muy importante a la hora de preparar una receta ligera es que la técnica culinaria que utilicemos sea sencilla y que permita cocinar los

alimentos con poca grasa. En este sentido, la olla a presión es ideal para conseguirlo, ya que permite cocinar los alimentos al vapor o cocerlos a presión, siempre que añadamos una cantidad de agua como líquido de cocción. Esto hace que reduzcamos calorías y los alimentos mantengan intactas sus propiedades.

## Te mantiene

### Lentejas con verduras

#### Ingredientes

- 300 g. de lentejas
- 1 cebolla ■ 2 dientes de ajo
- 1 calabacín ■ 1 puerro
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria ■ 2 tomates
- 2 cucharadas de aceite de oliva ■ sal ■ pimienta
- 1 hoja de laurel.

#### Preparación

- 1 Pelar el calabacín y raspar la zanahoria. Pelar la cebolla y limpiar el pimiento; eliminar las simientes y los filamentos blancos. Limpiar y cortar las verduras y hortalizas.
- 2 En una cazuela con aceite, rehogar la cebolla, la

zanahoria, el calabacín, el puerro, el pimiento verde, los dientes de ajo y los tomates pelados y picados.

- 3 Salpimentar y añadir una hoja de laurel.

- 4 Cocer las lentejas (que previamente habremos tenido en remojo) cubiertas con agua durante 25 min.

**325  
calorías  
por  
ración**



### Con más verduras

Esta receta ayuda a mantener el peso porque se han reducido notablemente las grasas y proteínas. Por el contrario, aumentamos vitaminas y minerales procedentes de las verduras. Una mayor cantidad de verdura en el plato permite reducir la ración de lentejas y, en consecuencia, restar más calorías.

## Más energética

### Lentejas estofadas

#### Ingredientes

- 400 g. de lentejas ■ 50 g. de beicon ■ 50 g. de chorizo
- 1 cebolla ■ 1 zanahoria
- 2 tomates ■ 4 cucharadas de aceite de oliva ■ 1 hoja de laurel ■ sal.

#### Preparación

- 1 Poner las lentejas en remojo unas horas antes.
- 2 Cocer las lentejas en agua con un poco de sal y una hoja de laurel. Cuando estén tiernas, retirar del fuego y escurrir.
- 3 Aparte, ir preparando un sofrito con la zanahoria

cortada en rodajas, la cebolla muy picada y el tomate rallado, e incorporar el chorizo cortado en rodajas finas y el beicon en tacos. Añadir las lentejas y cubrir con agua caliente. Dejar cocer hasta que estén blandas.

- 4 Servir caliente, decorando el plato con aromáticas al gusto.

**500  
calorías  
por  
ración**



### Demasiadas calorías

Esta receta no es adecuada para una persona que tenga una actividad sedentaria por su elevado porcentaje de grasas y proteínas. Cada plato aporta 500 calorías, un 25% del valor calórico en una dieta de unas 2.000 calorías diarias. Es excesivo y más si tomamos después un segundo plato.



# Arroz

## Platos riquísimos y nutritivos

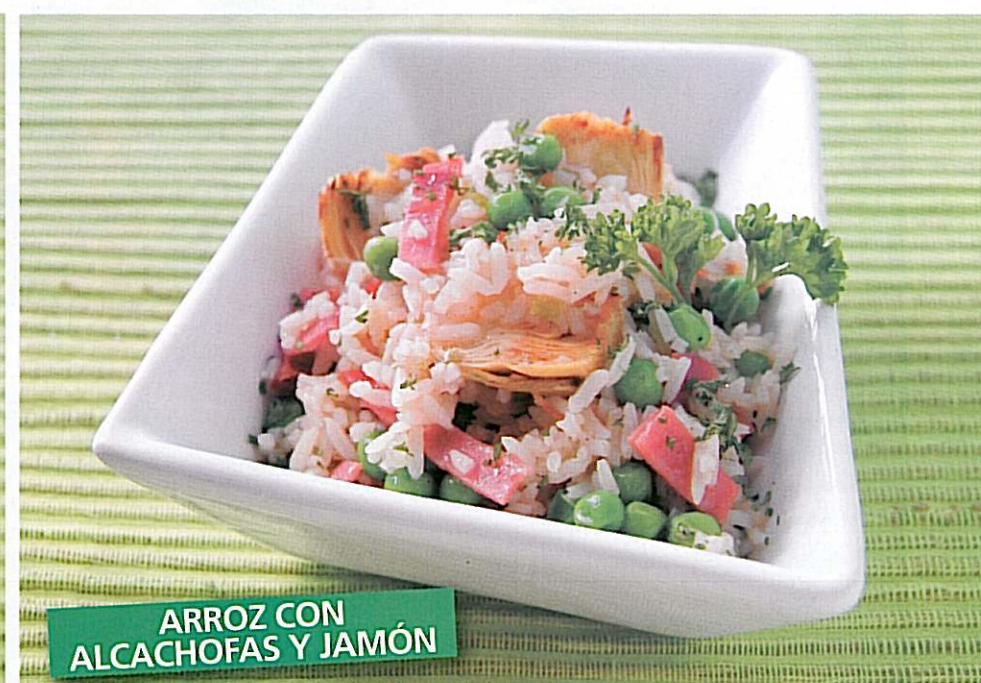
En su punto justo, el arroz resulta delicioso, con pescado, marisco, carne, queso, tomate, verduras, hortalizas... Un alimento redondo, rico en hidratos, que admite todo. ¿Has probado los risottos? La chef Ada Parellada nos propone cinco exquisitas recetas de sabor italiano y muy fáciles de hacer. Mira qué platos tan buenos.



ARROZ CALDOSO  
CON VERDURAS



ARROZ TRES  
DELICIAS



ARROZ CON  
ALCACHOFAS Y JAMÓN



ARROZ CON BACALAO  
Y LANGOSTINOS



ARROZ CON MERLUZA  
Y HABAS

## Dos chefs nos dan sus trucos

Miguel Ángel Fernández, maestro arrocero y chef del restaurante El Gueridon (Hotel Auditorium, Madrid), nos ha contado algunos de sus secretos. Recomienda utilizar siempre un buen arroz, como los de Calasparra D. O. o del Delta del Ebro. ¿Otro de sus consejos? Utilizar en todos los fondos un buen vino blanco. Por último, te contamos un truco para preparar unas ricas palomitas de arroz salvaje. “Hay quien fríe el arroz salvaje directamente, pero

yo prefiero cocerlo antes con sal, cortar la cocción, escurrirlo y dejarlo secar una noche. Después, al día siguiente lo frío con aceite de oliva”, nos dice. Es un excelente aperitivo o una rica guarnición.

Descubrir el risotto ¿Has probado este rico plato italiano? Para que quede en su punto son perfectas las variedades de arroz blanco Carnaroli y Arborio, como las de la marca Riso Gallo. Esta firma nos proporciona cinco succulentas recetas

elaboradas por Ada Parellada, una de nuestras chefs más reputadas. Ada utiliza berenjenas, espárragos trigueros, pulpo y alcachofas, bacalao y calabaza para darles un sabor especial a cinco ricos risottos. ¿La clave para hacerlo bien? Después del sofrito de cebolla, hacer un fondo de vino blanco y agregar el arroz. Luego, incorporar el caldo (1 litro o 1 y 1/2 litros) ya caliente, a cucharones, según se va evaporando, hasta que esté en su punto.





## Arroz caldoso con verduras

**Calorías:** 276  
**Proteínas:** 7 g.  
**Grasas:** 8 g.  
**Hidratos de carbono:** 44 g.

### Ingredientes

■ 200 g de arroz ■ 25 g. de guisantes  
 ■ 1/2 pimiento verde ■ 1/2 pimiento rojo ■ 1/2 berenjena ■ 1/2 calabacín  
 ■ 1/2 zanahoria ■ 1/2 cebolla  
 ■ 2 dientes de ajo ■ 50 g. de tomate  
 ■ 2 cucharadas de queso parmesano  
 ■ 2 cucharadas de margarina light  
 ■ aceite de oliva virgen.  
 Para el caldo ■ 1/2 pollo ■ 1 tomate  
 ■ 1 puerro ■ 1 zanahoria  
 ■ 2 dientes de ajo ■ sal.

### Preparación

**1** Limpiar los restos de grasa del pollo, raspar la zanahoria, lavar y pelar el tomate; limpiar el puerro. Trocear y poner en agua; sazonar y dejar cocer todos los ingredientes unas dos horas aproximadamente. Escurrir y reservar.  
**2** Cortar y limpiar las verduras del arroz, sazonarlas y dejarlas sudar. Añadir el arroz y el caldo caliente y dejar reducir hasta que esté al dente.  
**3** Mientras se va reduciendo, añadir la margarina y el parmesano para que quede caldoso y cremoso e incorporar un chorrito de aceite.

Receta buena para: estreñimiento, menopausia, deportistas.

## Risotto de bacalao

Sofreír 100 g. de setas, 2 cebollas, 300 g. de bacalao desmigado y ajo. Añadir 400 g. de arroz Carnaroli y 100 ml. de vino blanco. Sazonar, agregar 1 l. de caldo a cucharones, mantequilla y parmesano.



## Arroz tres delicias

**Calorías:** 390  
**Proteínas:** 18 g.  
**Grasas:** 14 g.  
**Hidratos de carbono:** 48 g.

### Ingredientes

■ 200 g. de arroz  
 ■ 200 g. de guisantes  
 ■ 150 g. de jamón de York calidad extra en un trozo  
 ■ 3 zanahorias  
 ■ 3 huevos de tamaño medio  
 ■ salsa agri dulce  
 ■ aceite de oliva ■ sal.

### Preparación

**1** Cocer el arroz durante 20 minutos en agua hirviendo con sal. En una

cacerola aparte, cocer los guisantes y las zanahorias raspadas, lavadas y cortadas en tiritas o cuadraditos.

**2** Batir los huevos y en una sartén antiadherente, con unas gotas de aceite, cuajar la tortilla. A continuación cortarla en trocitos de tamaño regular.

**3** Cortar el jamón de York en cuadraditos.

**4** Mezclar todos los ingredientes y saltearlos rápidamente en una sartén con un poco de aceite. Agregar al arroz y remover bien.

**5** Servir con la salsa agri dulce.

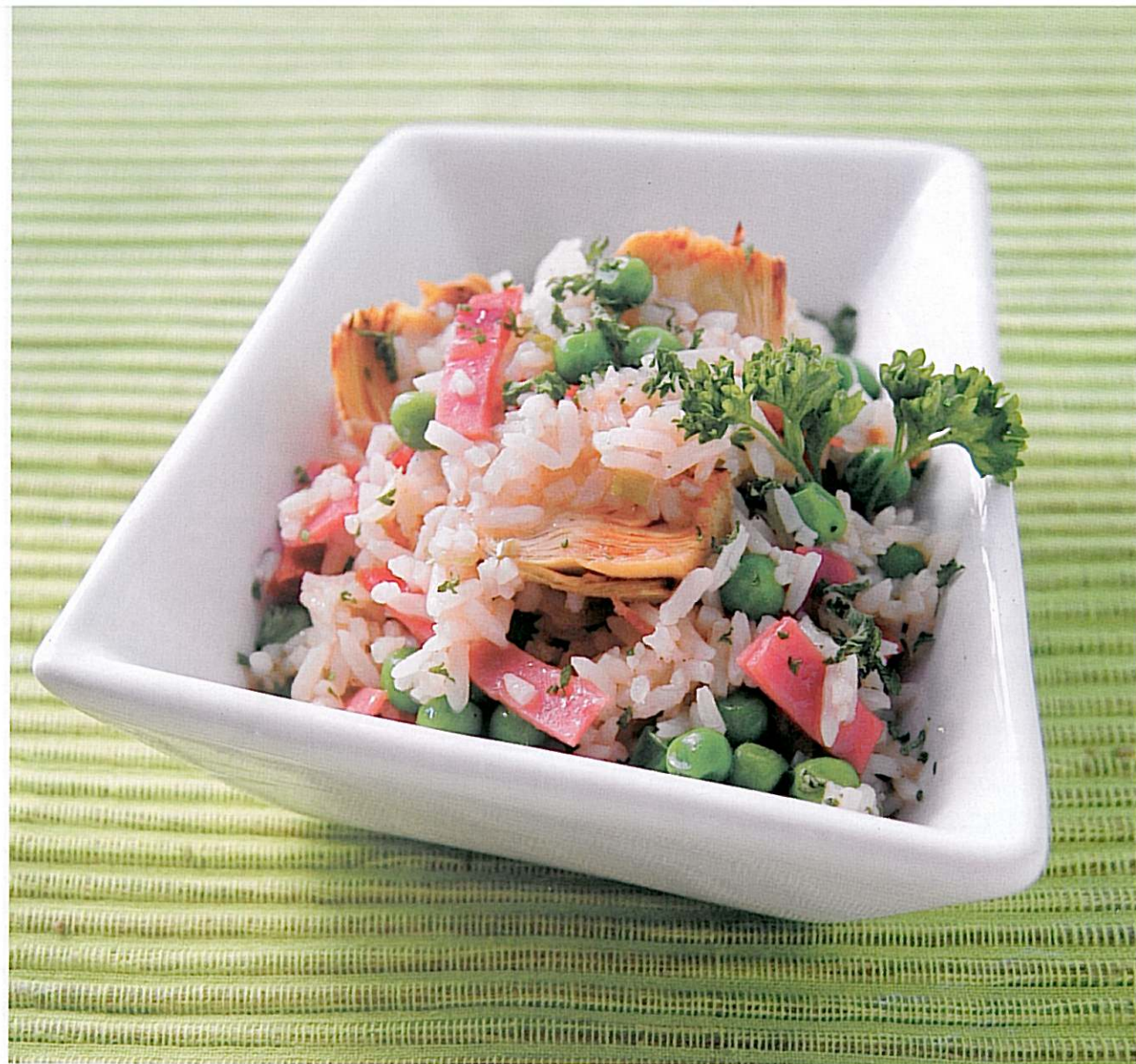
Receta buena para: deportistas, menopausia, anemia.

## Risotto con pulpo

Rehogar 2 cebollas, 8 alcachofas, 400 g. de pulpo y 1 ajo. Añadir 400 g. de arroz Riso Gallo Arborio y 100 ml. de vino blanco. Verter 1 y 1/2 l. de caldo de pescado caliente, a cucharones, a medida que se evapore. Sazonar. Agregar una nuez de mantequilla y parmesano.







## Arroz con alcachofas y jamón

**Calorías:** 382  
**Proteínas:** 16 g.  
**Grasas:** 14 g.  
**Hidratos de carbono:** 48 g.

### Ingredientes

■ 200 g. de arroz ■ 6 alcachofas medianas ■ 200 g. de guisantes frescos ■ 100 g. de jamón ibérico ■ 4 vasos de caldo de verduras ■ 1 manojo de ajos tiernos ■ el zumo de 1 limón ■ 4 cucharadas de aceite ■ 1 ramita de perejil ■ sal.

### Preparación

**1** Calentar en una olla el caldo.  
**2** Eliminar la base y las hojas externas de las alcachofas y cortarlas en gajos

de un centímetro. Reservarlas en un bol con agua y zumo de limón.

**3** Calentar el aceite en una cazuela y sofreír el arroz a fuego vivo con los ajos picados, removiendo para que no se pegue. Reducir el fuego, agregar las alcachofas y rehogar un par de minutos. Incorporar los guisantes, remover y verter el caldo caliente. Sazonar, avivar el fuego y cocer 10 min. a fuego bajo 5 min. más.

**4** Dos minutos antes de finalizar la cocción, añadir el jamón desgrasado en tiras y el perejil picado. El arroz no debe quedar caldoso ni seco.

**Receta buena para:** estreñimiento, menopausia, deportistas.

## Risotto con espárragos

Rehogar 1 cebolla, 1 ajo picado y 300 g. de trigueros a dados. Añadir 400 g. de arroz Riso Gallo Arborio y 100 ml. de vino blanco. Verter 1 l. de caldo caliente a cucharones. Sazonar, añadir 1 morcilla en dados y parmesano.



## Arroz con bacalao y langostinos

**Calorías:** 342  
**Proteínas:** 20 g.  
**Grasas:** 10 g.  
**Hidratos de carbono:** 43 g.

### Ingredientes

■ 200 g. de arroz ■ 200 g. de bacalao desalado o fresco ■ 8 langostinos cocidos ■ 1 pimiento verde ■ 1 cebolla ■ 1 diente de ajo ■ tomate frito ■ 2 y 1/2 vasos de caldo de pescado ■ aceite de oliva ■ sal.

### Preparación

**1** Pelar y picar la cebolla, el pimiento –tras eliminar el tallo, las semillas y

filamentos– y el ajo y pochar todos estos ingredientes en una sartén antiadherente con un poco de aceite.

**2** Rehogar los langostinos ya cocidos y retirarlos. Añadir el arroz y el tomate frito y, a continuación, verter el caldo de pescado.

**3** A media cocción, incorporar el bacalao ya desalado o fresco cortado en dados y los langostinos rehogados y dejar cocer todo hasta que el arroz esté en su punto.

**4** Servir de inmediato, bien caliente, con dos langostinos por plato. Adornar con una ramita de perejil.

**Receta buena para:** deportistas, menopausia, corazón.

## Risotto de berenjenas

Rehogar 100 g. de cebolla, 200 g. de berenjenas, 100 g. de tomates secos. Añadir 300 g. de arroz Riso Gallo Carnaroli y 100 ml. de vino blanco. Verter 1 l. de caldo caliente a cucharones, mantequilla y parmesano.







## Arroz con merluza y habas

**Calorías:** 392  
**Proteínas:** 17 g.  
**Grasas:** 12 g.  
**Hidratos de carbono:** 54 g.

### Ingredientes

■ 200 g. de arroz ■ 200 g. de filetes de merluza ■ 100 g. de guisantes frescos ■ 100 g. de habas frescas ■ 1/2 pimiento verde ■ 1/2 pimiento rojo ■ 2 tomates ■ ajos tiernos ■ 1 cebolla ■ 2 cuch. de harina ■ 4 cuch. de aceite ■ azafrán ■ perejil ■ sal.

### Preparación

**1** Hervir los guisantes y las habas con sal, 5-10 minutos. Escurrir y reservarlos junto con el caldo.

**2** Cortar los filetes de merluza en trozos, rebozarlos con harina y freírlos. Escurrir y dejarlos enfriar.  
**3** Pelar y picar menudos la cebolla y los ajos tiernos. Cortar los pimientos en daditos y sofreír todo 10 min. Añadir los tomates pelados y picados y el perejil, y sofreírlo 5 min. más.  
**4** Desmigalar los filetes de merluza y agregarlos a la cazuela. Añadir el azafrán, las habas, los guisantes y 5 vasos del caldo reservado. Rectificar de sal y cocer 10 min. Retirar la cazuela del fuego y cocinarlo 5 min. en el horno precalentado a 180° C. Dejarlo reposar 5 min. más y servir.

Receta buena para: corazón.

## Risotto de calabaza

Rehogar 1 cebolla picada, 2 zanahorias picadas y 200 g. de calabaza en dados. Añadir sal, pimienta negra y romero y 1 chorro de vino blanco. Agregar 200 g. de champiñones a dados, 1 butifarra negra pelada en rodajas, 400 g. de arroz Riso Gallo Carnaroli y 1 l. de caldo caliente poco o poco. Sazonar con parmesano.



## PESCADO

Si el pescado a la plancha o rebozado se te ha quedado frío, lo puedes recalentar, pero no de cualquier manera. Para que no tenga ese gusto a pasado, unta las rodajas o filetes con un poquito de aceite y envuélvelas en papel sulfurizado. Cierra bien el papel alrededor del pescado y pásalo por la parrilla. ¡Listo!

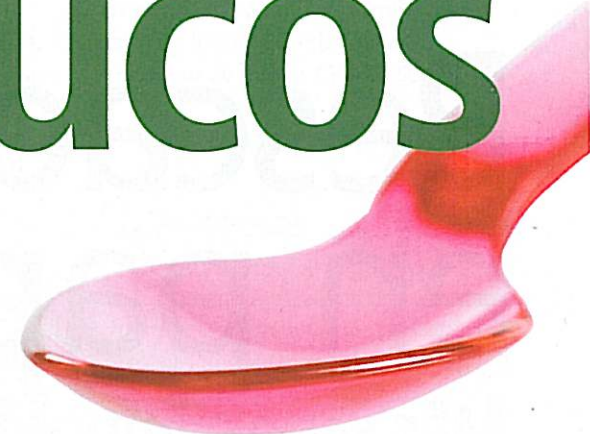
## MARGARINA

● En muchas ocasiones os proponemos usar margarina light para algunos platos en vez de mantequilla para ahorrar bastantes calorías, sobre todo en salsas y postres. La margarina, al igual que la mantequilla, no soporta mucho el calor porque se quema y adquiere mal sabor. Si crees que va a llegar a freírse, mézclala con un poquito de aceite suave, por ejemplo, de girasol, y evitarás que se estropee.  
● Si tienes que untar un molde con esta grasa, para que no se adhiera en el alimento, espolvorea con harina.



**Mariana Nazabal**  
Nuestra cocinera y estilista

# Los mejores Trucos



## ¿Cuánto es una cucharada de...?

Cucharada rasa de leche .....	20 g.
Cucharada rasa de aceite .....	18 g.
Cucharada rasa de agua .....	18 g.
Cucharada rasa de arroz .....	19 g.
Cucharada rasa de harina .....	15 g.
Cucharada rasa de queso rallado .....	7 g.

## 4 IDEAS PARA EL CORDERO

**1 Para que el cordero te quede jugoso**, mete un recipiente con agua dentro del horno en el que lo estés asando, colocado en una rejilla inferior, en todo el proceso.

aceite de oliva. Cuando vayas a prepararlo, escúrrelo bien. Puedes aprovechar ese tiempo para añadir aromáticas y potenciar el sabor.

**2 Si haces unos cortes profundos** en la pieza, te aseguras que, al ir regándolo para que no se seque, el líquido hará su efecto también dentro de la carne y quedará jugosa.

**3 Yo siempre añado un poco de azúcar** espolvoreada sobre la superficie del cordero unos 15 minutos antes de que se termine. Verás que queda súpercrujiente y, en calorías, ni se nota.

**4 Para conservarlo en la nevera un día**, hasta que lo vayas a asar, déjalo dentro de una fuente con





# Pescados en papillote

## Más sanos, imposible

Encierra en papel sulfurizado o de aluminio un filete de pescado blanco o azul, adereza con algunas verduras, especias, aromáticas, unas gotas de grasa... y hornea. ¡Listo!

### Salmón con jamón serrano

**Calorías:** 208  
**Proteínas:** 25 g.  
**Grasas:** 12 g.  
**Hidratos de carbono:** 0 g.

**Ingredientes**  
■ 4 lomos de salmón de 100-125 g.  
■ 4 lonchas de jamón serrano  
■ 4 ramitas de tomillo fresco ■ 2 hojas de laurel ■ sal y pimienta.

**Preparación**  
**1** Salpimentar los lomos de salmón al gusto y partir las hojas de laurel.  
**2** Colocar un trozo de laurel y una ramita de tomillo encima de cada lomo de pescado. Enrollar el jamón serrano alrededor del salmón, sujetando el laurel y el tomillo con hilo de cocina.  
**3** Poner el pescado sobre una hoja de papel sulfurizado o de aluminio y cerrar bien, dejando una cierta holgura. Colocar los papillotes en la bandeja del horno y cocer a 200° C durante 10 minutos.

**Receta buena para:** adelgazar, diabetes, menopausia, deportistas.

#### Más ligero

Sustituye las lonchas de jamón serrano (241 calorías por 100 g.) por jamón de York (105 calorías por 100 g.). De ese modo ahorras 136 calorías por 100 g.

### Rodajas de halibut en papillote

**Calorías:** 214  
**Proteínas:** 20 g.  
**Grasas:** 14 g.  
**Hidratos de carbono:** 2 g.

**Ingredientes**  
■ 4 rodajas de halibut  
■ 2 puerros pequeños ■ 4 dientes de ajo ■ 10 aceitunas rellenas de pimienta ■ 4 limones ■ 4 cucharadas de aceite ■ 16 ramitas de tomillo ■ sal y pimienta molida.

**Preparación**  
**1** Lavar el puerro y trocearlo en tiras.  
**2** Lavar dos limones, cortarlos en gajos y exprimir los dos restantes.  
**3** Mezclar dos cucharadas de aceite con cuatro de zumo de limón, sal y pimienta al gusto.  
**4** Poner ocho hojas de papel de aluminio en grupos de dos y verter un poco de aceite en el centro. Agregar el puerro, sal y pimienta.  
**5** Lavar el pescado, secarlo y colocarlo sobre el aluminio. Aliñar y repartir las

aceitunas en rodajas, el tomillo los gajos de limón y el ajo. Cerrar.  
**6** Hornear 20 min. a 180° C. Servir.

**Receta buena para:** adelgazar.

#### Más ligeras

Si hay sobrepeso, emplea sólo 1/2 cucharada de aceite de oliva por papillote; te ahorrarás 45 calorías por comensal.







### Más ligero

Reduce la cantidad de merluza a 400 g., en lugar de 500 g. Así ahorrarás 89 calorías; y emplea la mitad de aceite con lo que restamos 180 calorías más. En total: 67 cal. menos por ración.

## Papillote de merluza

**Calorías: 325**  
**Proteínas: 31 g.**  
**Grasas: 13 g.**  
**Hidratos de carbono: 21 g.**

### Ingredientes

- 500 g. de merluza sin espinas (se puede sustituir por mero o por rape)
- 4 patatas pequeñas nuevas
- 4 zanahorias pequeñas
- 1 pimiento verde
- 350 g. de setas de cardo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- sal.

### Preparación

- 1** Cortar el pescado elegido en cuatro trozos o comprarlo ya fileteado o en rodajas y limpio.
- 2** Lavar las verduras y cortar en juliana fina las cebolletas, las zanahorias y el pimiento verde.
- 3** Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas.
- 4** Limpiar bien las setas con un trapo algo húmedo (es preferible no lavarlas, para no restarles sabor) y laminarlas finamente.
- 5** Cortar cuatro trozos de papel sulfurizado y distribuir sobre ellos la juliana de verduras. Colocar encima

las rodajas de patata y rociarlo todo con el aceite. Poner encima el pescado y agregar en la parte superior, sobre el pescado elegido, las láminas de setas de cardo. Sazonar al gusto y cerrar herméticamente cada paquete de papel sulfurizado o de aluminio, con cierta holgura.

- 6** Introducir los papillotes en el horno precalentado a 180° C y cocinarlos 5-10 minutos, hasta que el papel se haya hinchado.
- 7** Retirar del horno y servir.

**Receta buena para:** corazón, menopausia, diabetes, deportistas.

## Pez espada en papillote

**Calorías: 309**  
**Proteínas: 35 g.**  
**Grasas: 17 g.**  
**Hidratos de carbono: 4 g.**

### Ingredientes

- 4 rodajas de pez espada
- 250 g. de mejillones ■ 250 g. de almejas limpias
- 150 g. de gambas peladas
- 1 pimiento amarillo
- 2 tomates ■ 1 diente de ajo
- 1 guindilla fresca ■ 4 cucharadas de aceite
- 6 hojas de albahaca ■ perejil picado
- sal y pimienta.

### Preparación

- 1** Cortar cuatro trozos grandes de papel de aluminio.
- 2** Poner las almejas y los mejillones limpios en una cazuela con dos cucharadas de aceite y el ajo. Cocer hasta que se abran. Escurrirlos.
- 3** En otra cazuela, calentar dos cucharadas de aceite y freír las gambas unos minutos. Incorporar los mejillones, las almejas, el tomate picado grueso, el pimiento despepitado y en tiras, la albahaca, la guindilla picada y el jugo de cocción. Dejar cocer lento cinco minutos.

- 4** Freír las rodajas de pescado, sazonar y colocar en los papillotes. Repartir el marisco con su salsa y el perejil. Regar con un poco de aceite y cerrar.
- 5** Hornear 10 min. a 180° C. Servir.

**Receta buena para:** corazón, diabetes.

### Más ligero

Reduce el aceite a la mitad (180 calorías menos) y prescinde de las gambas (139 calorías menos). Restarás 319 calorías en total.





Aromáticas y verduras son esenciales para dar sabor.



## Una técnica sencilla y muy lucida

Papillote es una palabra francesa que significa "en el interior de una bolsa de papel". Es una técnica de cocción con tres grandes ventajas: es fácil de hacer, estéticamente muy lucida y desde el punto de vista dietético mantiene más propiedades nutritivas que otras cocciones.

✓ Consiste en cocinar cualquier alimento, desde pescados a frutas,

en paquetes o sobres de papel sulfurizado o de aluminio, impregnados con un poco de grasa, verduras, especias... y cerrados herméticamente.

✓ Es esencial dejar una cierta holgura para que pueda formarse una cámara de aire en la cocción.

✓ Suelen hacerse en raciones individuales, así se cocinan mejor.

## Guarniciones light

Realzan el sabor de tus papillotes:

**Rosas de tomate:** con un cuchillo afilado, pelar un tomate mediano, maduro y firme en una tira de 1,5 cm. de ancho. Empezando por el extremo, formar el centro de la rosa y enrollar en forma de rosa. Unas hojas de laurel dan el toque final.

**Cintas verdes:** limpiar unos puerros y retirar la parte blanca de abajo para otros usos. Partir el puerro a lo largo. Separar las hojas y cortarlas en tiras de 0,5 cm. Blanquear las tiras en agua salada 30 segundos. Escurrir y rehogar unos segundos con una nuez de mantequilla light.



## Dales más sabor

Pescados y mariscos realzan su sabor horneados en muy buena compañía:

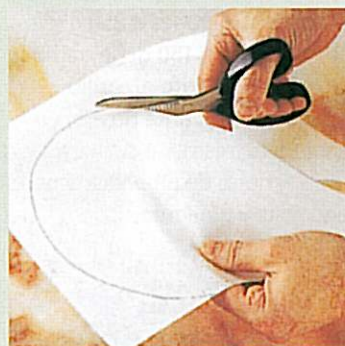
**Delicias de cítricos.** Pelar 2 naranjas, 2 limones y 1 pomelo en láminas finas. Cubrir los filetes de pescado con una capa de cítricos.

**Salsa de limón, miel y soja.** Untar los pescados ya limpios con esta salsa: el zumo de dos limones, 1 cucharadita de miel y salsa de soja.

**Salsa de mostaza.** Rehogar 4 chalotas picadas, añadir 20 cl. de moscatel (dejar reducir), 10 cl. de nata líquida y 8 cuch. de mostaza.

## Paso a paso

Una buena fórmula es darle al papel empleado forma de corazón. Se hace así:



**1 Para hacer un papillote,** recortar un corazón, con cada una de las dos partes 5 cm. más grande que el pescado.



**2 Poner el pescado sobre el papel** con cilantro, zanahoria en bastoncitos y 1 cuch. de vino blanco. Cerrar con la otra parte.

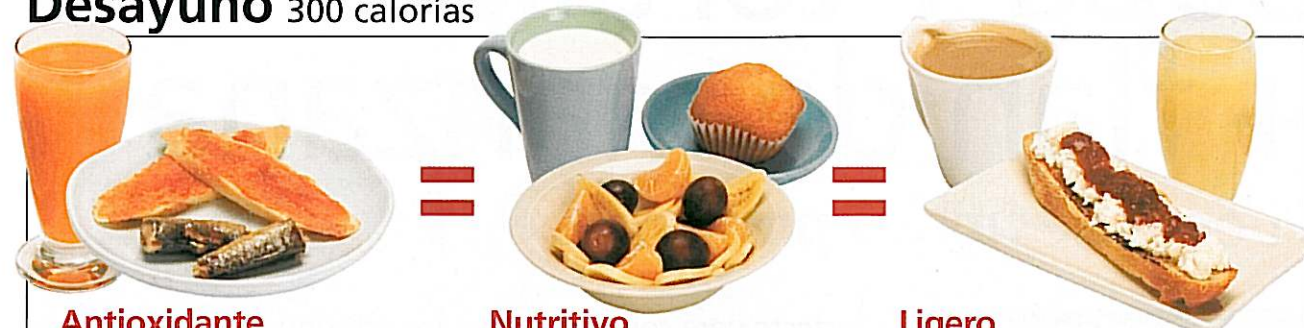


**3 Doblar y enrollar** para cerrar los bordes. Disponer sobre la placa y hornear unos 20 minutos a 180° C, hasta que se hinche.

# 3 opciones con las mismas calorías

Nuestra experta en nutrición, Nuria Llata, nos propone nueve opciones variadas, con productos frescos y repletos de nutrientes, para desayunar bien y picar sano entre horas.

## Desayuno 300 calorías



### Antioxidante

■ 2 rebanadas de pan con tomate rallado  
■ 2 sardinas en conserva ■ 1 vaso de zumo de zanahoria y manzana.

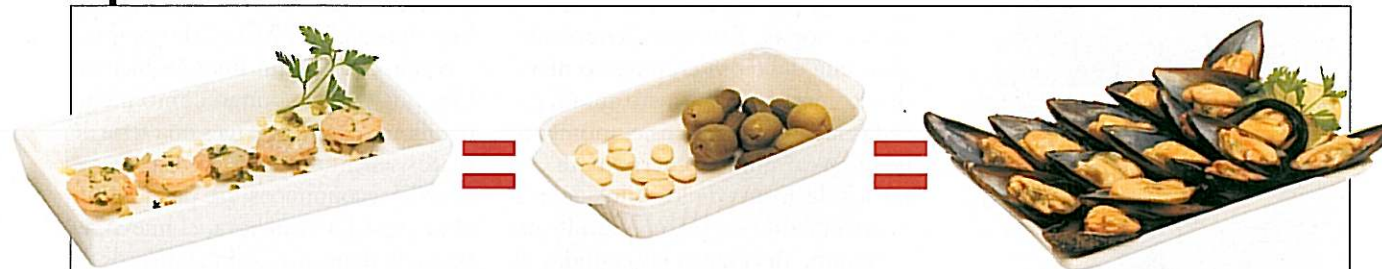
### Nutritivo

■ 1 taza de leche desnatada  
■ 1 magdalena ■ 1 bol de macedonia: 6 uvas, 1 mandarina y 1 plátano.

### Ligero

■ 1 vaso de zumo de pomelo  
■ 50 g. de pan con requesón y mermelada light ■ café con leche.

## Aperitivo 89 calorías



### Mediterráneo

■ 5 gambas peladas ■ 1/2 cucharada de aceite de oliva virgen extra  
■ 1 diente de ajo ■ perejil fresco.

### Grasas vegetales

■ Cinco aceitunas gordas rellenas de pepinillo y anchoas ■ 10 almendras crudas y peladas (o pistachos).

### Proteínas

■ 16 mejillones al vapor ■ el zumo de 1/2 limón. Cocer los mejillones limpios y aderezar con el jugo del limón.

## Merienda 105 calorías



### Dulce

■ 1/2 vaso de leche desnatada caliente  
■ 25 g. de turrón de Alicante. Para consumir el turrón que nos queda.

### Reguladora

■ 1 taza de té con limón ■ 5 dátiles. En lugar de té puedes tomar poleo y sustituir los dátiles por orejones.

### Vitaminas

■ 1 orejón ■ 4 castañas cocidas  
■ 3 mandarinas. En lugar de castañas puedes tomar dos nueces.





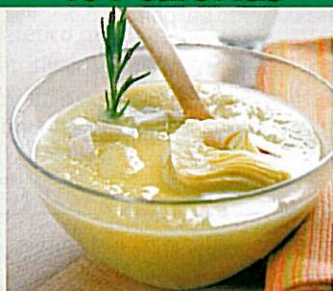
## MENÚ EQUILIBRADO

**DR. GREGORIO  
MARISCAL BUENO.**  
*Médico especialista  
en Nutrición.*

# Sopa + tortilla + flan de manzana

**Fuente de fibra y proteínas**

**461 calorías**



Sopa de alcachofas con queso, un reconfortante plato lleno de fibra.



Tortilla de mar y montaña, fuente de proteínas de gran calidad.



Flan de manzana light, un postre dulce que ¡sorpresa! no engorda.

Perfecto para compensar nuestro presupuesto, tras las fiestas, con alcachofas, pasta, huevos y manzanas.

**E**l invierno está en su punto más alto, por eso los abrigos son nuestros mejores aliados y, por supuesto, también las sopas. Este mes hemos elegido una deliciosa en nuestro menú de este mes. Además, justo ahora, pasadas las Navidades, es el momento de preparar nuestro cuerpo para evitar los disgustos de los kilos de más dentro de un tiempo, cuando llegue el verano. Ya cesaron las comidas de empresa, las reuniones familiares y las cenas con amigos; es ahora una época

en la que podemos organizarnos mucho mejor, y dentro de esa organización, la alimentación juega un papel clave. Por otro lado, nos llegan ahora los pagos de las tarjetas, de compras y regalos que adquirimos en diciembre; por ello propongo como menú equilibrado para este mes una serie de platos sencillos, nutritivos, sabrosos, ligeros y económicos; ¿se puede pedir algo más? La alcachofa, el huevo, la pasta, la manzana... son alimentos de temporada y a un precio al alcance de todos los bolsillos, disfrutad de ellos.

**Muy ligera y con fibra**

## Sopa de alcachofas con queso

**Calorías: 88,75**

**Proteínas: 6,00 g.**

**Grasas: 3,12 g.**

**Hidratos de carbono: 8,62 g.**

### Ingredientes

■ 3 vasos de caldo de ave  
■ 3 alcachofas frescas ■ 2 quesitos descremados ■ 1 chorrito de vino blanco seco ■ 1 cucharada de mantequilla light ■ sal.

### Preparación

**1** Limpiar las alcachofas y cocer con una nuez de mantequilla light.  
**2** Sazonar, añadir el vino blanco y el caldo de ave y cocer durante una hora a fuego lento. Pasar la sopa por la batidora o un pasapuré.  
**3** Servir en platos hondos y rociar la sopa con el queso.

**Receta buena para:** dieta adelgazante.

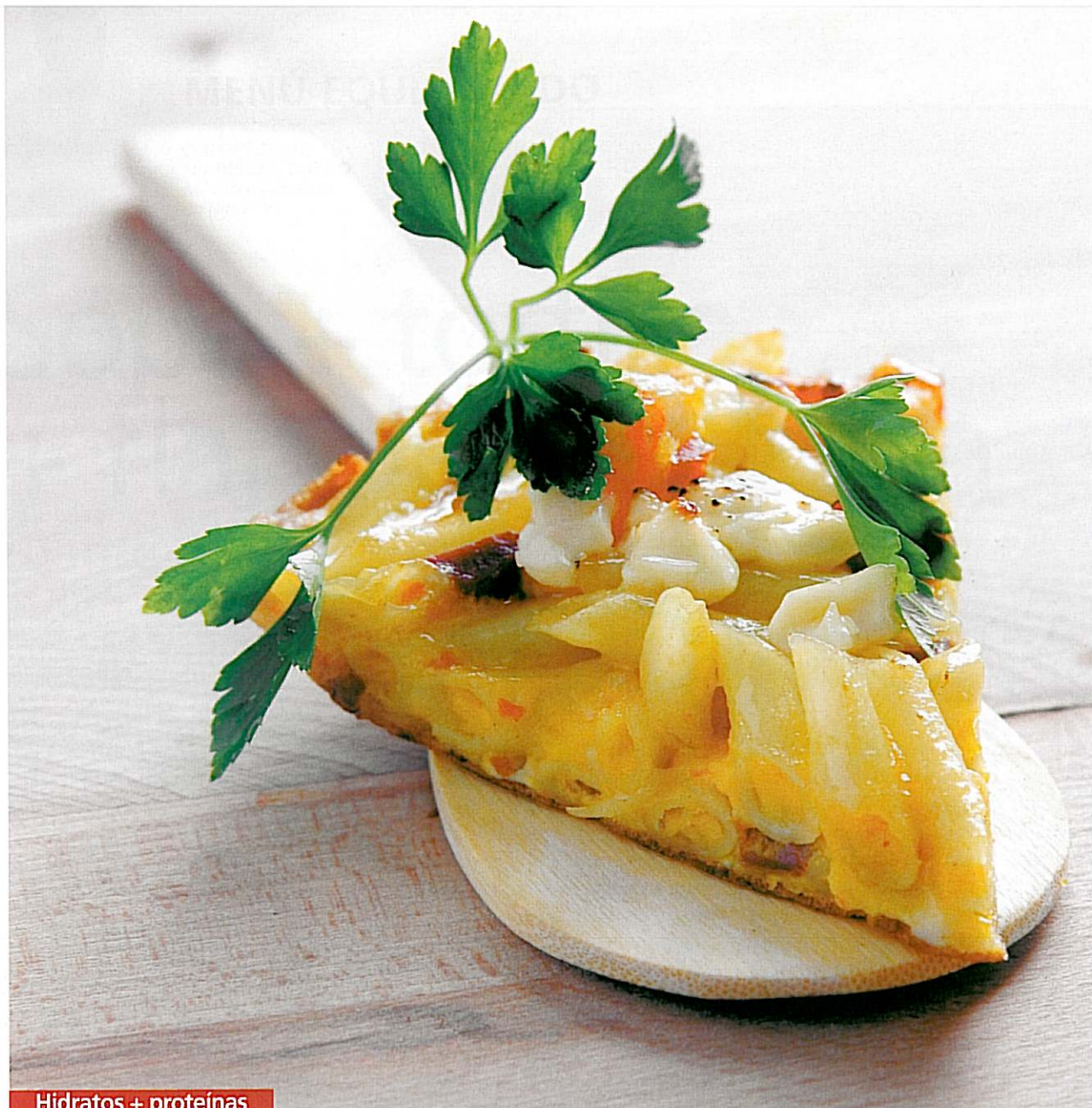


## Mantequilla, mejor light y sin abusar

Comparada con la mantequilla clásica, la mantequilla light o ligera posee menor contenido graso, lo cual hace que aporte la mitad de calorías. Pero ¡jojo!, porque a pesar de contener menos grasa, la contiene, y en una tasa alta, y eso supone que su consumo no esté aconsejado en personas que

necesitan reducir el consumo lipídico. La grasa que contiene es principalmente saturada, por este motivo está desaconsejada en enfermos cardíacos y con trastornos hepáticos. ¿Un buen consejo? Debemos reducir la mantequilla, aunque sea light, al mínimo. No lo olvides.





Hidratos + proteínas

## Tortilla de mar y montaña

**Calorías:** 244  
**Proteínas:** 17,68 g.  
**Grasas:** 11,86 g.  
**Hidratos de carbono:** 15,89 g.

### Ingredientes

■ 70 g. de macarrones ■ 70 g. de gambas peladas ■ 70 g. de jamón serrano ■ 4 huevos ■ 2 quesitos descremados ■ 1 tomate ■ 1 diente de ajo ■ 1 cucharadita de aceite ■ sal.

### Preparación

**1** Cocer la pasta al dente, escurrir.  
**2** Picar menudito el jamón. Rallar el tomate y desmenuzar el queso.

**3** En una sartén, rociar un poco de aceite de oliva y poner al fuego. Saltear la pasta con el ajo, el jamón, las gambas y el tomate.

**4** En un recipiente, batir los huevos y sazonarlos. Mezclar bien con la pasta salteada.

**5** Calentar aceite de oliva en una sartén y echar la mezcla. Dejar que se cuaje sólo por una cara y echar por encima el queso.

**6** Meter al horno para gratinar hasta que el queso se derrita y se dore.

**Receta buena para:** embarazadas, deportistas, adolescentes, estudiantes.

## Gambas, cómo elegir las y usarlas

A la hora de comprarlas, debemos seleccionar aquellas cuya cabeza no esté negra y cuyo caparazón no esté blando. Se cocinan solas (cocidas, plancha...) o bien junto a otros alimentos, como parte integrante de sopas, consomés, cremas, arroces, pastas y ensaladas. Como todo el marisco en general, es un alimento muy perecedero, por lo que deben consumirse cuanto antes.



Con calcio y pectina

## Flan de manzana light

**Calorías:** 246,41  
**Proteínas:** 11,84 g.  
**Grasas:** 6,16 g.  
**Hidratos de carbono:** 38,38 g.

### Ingredientes

■ 750 g. de manzanas ■ 4 huevos  
 ■ 2 cuch. de mantequilla light,  
 ■ leche desnatada ■ 1 cucharadita  
 de vainilla en polvo ■ 4 cucharadas  
 de azúcar para hacer caramelo  
 ■ edulcorante apto para cocinar.

### Preparación

**1** Batir los huevos junto con el edulcorante. Remover bien.

**2** Agregar la leche fría y la vainilla.

**3** Hacer el caramelo (3 cuch. de azúcar con 2 de agua y remover lento) y caramelizar la flanera.

**4** Pelar las manzanas y cortar en dados, horneadas 3-4 min. en el microondas hasta que estén blandas, añadir la manzana a la mezcla de huevos y leche. Disponer sobre la flanera caramelizada.

**5** Cocinar al baño María, a 180° C, 1 hora aproximadamente.

**6** Retirar, enfriar y desmoldar.

**Receta buena para:** enfermos digestivos, diarrea, diabetes.

## Pectina de manzana, muy saciante

Es un carbohidrato indigerible e inabsorbible, un tipo de fibra soluble que, en contacto con el agua, forma una malla que retiene el agua en un gel. Esta propiedad hace que se ralentice el vaciado gástrico (sensación de plenitud) y dificulte la absorción de azúcares y grasas. La pectina de la manzana es beneficiosa en caso de diabetes, enfermedades del corazón, estreñimiento y diarrea. ¡Come manzanas!



# Microondas, cocina sana y rápida

En el I Concurso Whirlpool de Jóvenes Chefs Innovadores de Cocina con Microondas quedó claro que con este horno se hacen maravillas. **Cocina ligera** fue jurado.



Arriba, Jaime Marín, ganador, con Ramón Freixa (izda.) y Sergi Terraza, dir. de Whirlpool (dcha.). Dcha., participantes y el jurado (Dori, de Cocina Ligera, con chaqueta roja).



Se ha celebrado un concurso en el que todos los platos se han hecho con microondas, una idea genial. Y sin duda aprendimos mucho, porque **Cocina ligera** tuvo la suerte de participar en él como miembro del jurado. En esta primera edición, Whirlpool ha contado con la participación de seis semifinalistas de las mejores escuelas de hostelería del país (Barcelona, Madrid, Valencia, Sevilla, San Sebastián y

Pontevedra) y con la colaboración del chef Ramón Freixa (de "El Racó d'en Freixa", Barcelona) como coordinador del concurso. La final se celebró en Madrid, el pasado octubre.

**CREATIVIDAD, PRESENTACIÓN...** Y también originalidad, composición, contraste de sabores... Fueron aspectos clave que tuvimos en cuenta los miembros del jurado, compuesto por Joaquín

Felipe, chef del Hotel Urban; Gaspar Rey, director de la revista *Cocina Futuro*; Ana de Letamendía, miembro de la Academia de Gastronomía y colaborador de la revista *Mía*; Constanza Belda, redactora de la revista *AR*, María Zarzalejos, responsable de gastronomía del suplemento de grupo Vocento *Mujer de Hoy*, y yo, Dori Rodríguez, redactora jefe de la revista **Cocina ligera**. Degustamos 12 recetas de un altísimo

## Las 2 recetas ganadoras



### Tortilla de patata "a mi manera"

#### Ingredientes

■ 1 kg. de patatas ■ 1 kg. de cebollas ■ 6 huevos ■ 2 kg. de cebollas platillo ■ 250 g. de mantequilla ■ 1 kg. de azúcar ■ zumo de 2 limones ■ 1 dl. de vino blanco ■ 1 barra de pan precocido congelado ■ 200 g. de sal ■ 1 cabeza de ajos ■ 1 l. de aceite ■ perejil.

#### Preparación

**1** Rallar la patata y la cebolla, sazonar y rehogar 2 min. Mezclar con los huevos batidos, sazonar y freír en la bandeja con la función CRISP 3 min. Dorar por ambos lados y retirar del microondas. Preparar las raciones con un molde circular. Cortar cada ración

de tortilla en 4 porciones.

**2** Disponer las cebollitas en el bol ASTEAM 2 min., pelarlas y caramelizarlas en la bandeja CRISP con mantequilla, azúcar, unas gotas de zumo de limón y vino blanco, cubierto con papel sulfurizado agujereado, 1 y 1/2 min. por cada lado. Disponerlas en el plato intercaladas con los trozos de tortilla.

**3** Secar triángulos de pan 2 y 1/2 min. en el microondas para rizar y endurecer. Poner sobre la cebollita.

**4** Pelar unos ajos y limpiar unas hojas de perejil. Cubrir con aceite y triturar con el túrmix, rectificar de sal. Verter la mezcla para decorar el plato.



### Foie relleno de mango

#### Ingredientes

■ 2 foies enteros ■ sal ■ pimienta ■ 1 dl. de jerez ■ 1 dl. de oporto ■ 200 g. de harina ■ 2 mangos ■ 2 puerros ■ 1 l. de aceite ■ 1 cl. de aceite de nuez ■ 200 g. de chocolate negro ■ 1 paquete de germinados de remolacha ■ perejil rizado.

#### Preparación

**1** Limpiar el foie. Marcarlo por la mitad sin llegar hasta el final para poderlo rellenar. Aderezar con sal y pimienta, unas gotas de licor y láminas de mango. Cerrar el hígado y envolverlo en papel transparente dando varias vueltas; atar y meter en el microondas al máximo 1

min. Refrescar en agua y hielo para que vuelva a un estado de solidez.

**2** Lavar el puerro y cortar en juliana. Salpimentar, enharinar y freír en aceite caliente (2 y 1/2 min. calentando y 50 segundos función CRISP). Extender sobre papel absorbente y cambiar el papel otra vez.

**3** Meter el chocolate en el microondas con unas gotas de licor y fundir en 30 segundos. Pintar el plato. Disponer el foie y, sobre éste, el puerro en juliana. Añadir unas gotas de aceite de nuez.

**4** Servir con un buqué de germinado de remolacha y perejil rizado encima.

**5** Triturar más mango y servir el foie con esta salsa.

nivel. Los participantes trabajaron en cocinas independientes separadas por plafones para que no pudieran observar al resto de finalistas (¡ni copiarse!). Mientras, los miembros del jurado permanecíamos en una sala aislada a la espera de probar los platos, sin saber de qué concursante era cada receta que probábamos (algo esencial). En nuestra puntuación fueron decisivos aspectos como el sabor (fundamental), la técnica,

el emplatado... En cuanto al tiempo disponible, los jovencísimos chefs contaron con dos horas para elaborar dos recetas, un entrante y un plato principal, y sólo podían utilizar como herramienta de cocción el horno microondas JetChef de Whirlpool y sus funciones CRISP (freír y dorar) y STEAM (cocción al vapor), condiciones indispensables para elaborar todos los platos. ¡Felicidades al ganador, Jaime Marín,

de la Escuela Superior de Hostelería de Barcelona, por sus dos exquisitas recetas: Tortilla de patata "a mi manera" y Foie relleno de mango. ¿Su premio? No fue uno, fueron tres grandes premios: una cocina completa Whirlpool, 4.000 € en metálico, y un *stage* profesional de tres meses en el restaurante El Racó d'en Freixa, de Barcelona, con el chef Ramón Freixa. Tres fantásticos regalos, ¿no te parece?



# Sopas y caldos

Estamos en plena temporada. Y no siempre podemos hacerlos caseros. Hemos seleccionado la mejor oferta en sopas deshidratadas, listas para reconstituir –su valor energético por 100 g. es mayor en seco; al hidratarlas sus calorías son sólo unas 30 por ración– y caldos ya listos, para personalizar tus sopas o hacer diferentes guisos.



## Solomillo con sopa de cebolla

### Ingredientes (6-8 personas)

- 2 solomillos de cerdo ibérico
- 2 sobres de sopa de cebolla
- 2 vasos de refresco de cola light
- 2 cucharadas de aceite
- hojas de ensalada variadas
- sal y pimienta.

### Preparación

- 1 Eliminar cualquier resto de grasa y dorar a continuación ligeramente los solomillos salpimentados en un poco de aceite, en una sartén antiadherente.
- 2 Regar la carne con el refresco de cola, añadir los sobres de sopa de cebolla, remover bien y dejarlo cocer hasta que la salsa se reduzca.
- 3 Servir calientes, cortados en rodajas, con una guarnición de ensalada de hojas al gusto (lollo rosso, achicoria...), aderezada con sal, vinagre de Módena y aceite.

Receta buena para: anemia, menopausia, diabetes, adelgazar.



**De verdura GALLINA BLANCA**  
**Ingredientes:** verduras, almidón de trigo y de maíz, sal, lactosa, aceite, levadura, proteínas vegetales, especias.  
**Precio (51 g.):** 0,55 €.  
**Cal. (100 g.):** 269.



**Marinera CARREFOUR**  
**Ingredientes:** arroz, sal, almidón, fécula de patata, gamba, hortalizas, lactosa, pescado, grasa de palma y aroma.  
**Precio (100 g.):** 0,53 €.  
**Cal. (100 g.):** 325.



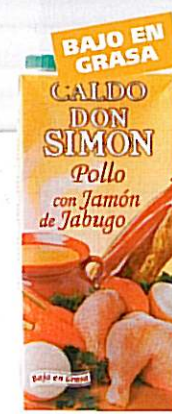
**Caldo de pollo ANETO**  
**Ingredientes:** agua, pollo de corral, cebollas, col, puerros, apios, zanahorias y sal. Sin gluten.  
**Precio (1 l.):** 3,29 €.  
**Cal. (100 ml.):** 6,3.



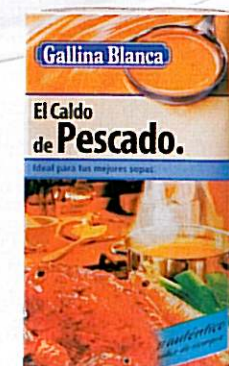
**Minestrone LITORAL**  
**Ingredientes:** agua, hortalizas, alubias, pasta, aceite de oliva, beicon, aceite vegetal, sal, azúcar, aromáticas.  
**Precio (570 g.):** 2,9 €.  
**Cal. (100 g.):** 61.



**De pollo con fideos KNORR**  
**Ingredientes:** agua, pollo, hortalizas, pasta, almidón, sal, grasa de pollo, aroma, especias, grasa vegetal.  
**Precio (1/2 l.):** 1,73 €.  
**Cal. (100 g.):** 26.



**Caldo de pollo DON SIMÓN**  
**Ingredientes:** caldo de pollo (agua, jamón, pollo, sal, zanahoria, cebolla, perejil, aceite virgen), fécula.  
**Precio (1 l.):** 1,54 €.  
**Cal. (100 ml.):** 9.



**Caldo de pescado GALLINA BLANCA**  
**Ingredientes:** caldo de pescado (agua, pescado y marisco, verduras, sal, azúcar, aroma).  
**Precio (1 l.):** 1,59 €.  
**Cal. (100 ml.):** 4,9.



**De ternera con pasta MAGGI**  
**Ingredientes:** pasta, fécula, sal yodada, harina, grasa, carne, levadura, hortalizas, grasa vegetal, azúcar.  
**Precio (46 g.):** 0,5 €.  
**Cal. (100 g.):** 356.

## Ideas para alegrar tus sopas y caldos

- ✓ Tomate pelado en daditos macerado con aceite de oliva.
- ✓ 2 cucharadas de cebolla frita en aceite de oliva.
- ✓ 1 cucharadita de pimentón frito con 1 cuch. de aceite de oliva.
- ✓ Bolitas de queso fresco aromatizado.
- ✓ 2 cucharadas de manzana rehogada en mantequilla.
- ✓ 1 cucharada de piñones fritos.
- ✓ 2 cucharadas de pimienta verde o de pimienta roja frito.
- ✓ 1 ajo laminado frito.
- ✓ 2 cucharadas de tomate frito.



## JOAQUÍN FELIPE

Regenta los fogones del Europa Decó, en el vanguardista Hotel Urban. Su cocina también es innovadora, pero sin experimentos, muy pegada a la tierra... o al mar, como ésta.

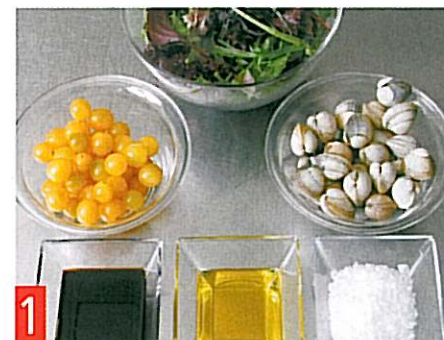


# Ensalada de berberechos con gazpacho amarillo



**C**ruzamos la étnica decoración de la sala rumbo a la cocina del maestro. El maestro es Joaquín Felipe, aunque su juventud y ese toque de “chico malo” no reflejen sus más de 20 años de experiencia, que no es poco. El atún es, para mí, lo que mejor trabajan las manos de Joaquín... ¿u otras manos? Porque asegura, entre risas, que quien realmente se lo “curra” es su valiosísimo equipo de cocina; de hecho, no le convence mucho eso de que le tratemos como un chef estrella en esta entrevista. Ya me habían dicho que era muy modesto. “Prefiero cocinar, crear”. ¡Y eso que iba para militar! Está pensando en una escuela profesional y tiene entre manos una “historia” para Madrid Fusión. No para. “Cada vez que voy a un sitio aprendo una técnica, algo más de un ingrediente, y lo adapto a mi cocina. Por cierto, ¿tienes que probarla!”. Y me lo dice con tanto entusiasmo que no puedo (ni quiero) rechazar su invitación. ¿Nos vemos allí?

*Si vas por primera vez... pide su menú degustación, que su jefe de sala, Francisco Patón, te ayudará a maridar. Europa Decó está en Carrera de San Jerónimo, 34 (Hotel Urban). Madrid. Tel.: 91 787 77 70.*



## Ingredientes

■ 1 kg. de berberechos naturales ■ 1 kg. de tomates cherry amarillos ■ 150 g. de lechugas variadas ■ vinagre de Módena ■ sal ■ pimienta ■ aceite virgen extra ecológico “La Amarilla”.

## Preparación

**1** Tal y como le hemos pedido, Joaquín va a utilizar unos ingredientes muy “a mano” para esta receta.

**2** Hacernos con unos berberechos naturales y de buena calidad es un factor clave. Los ponemos a cocer con un chorro de agua.

**3** Una vez abiertos, los retiramos del fuego y dejamos que se templen. El caldo lo vamos a reservar; quitamos las conchas de los berberechos.

**4** Vamos a preparar “el gazpacho amarillo” que aliñará nuestra ensalada. Utilizaremos para ello la Thermomix (o un robot similar). Vertemos en ella los tomates cherry, bien limpios y enteros, y añadimos aceite para preparar una emulsión. Rectificamos de sal.

**5** Colamos la salsa o la pasamos por el chino para mejorar su textura.

**6** Aliñamos la mezcla de lechugas con aceite, sal, pimienta y un poco del agua de cocción de los berberechos que teníamos reservada. Colocamos la ensalada con ayuda de un molde (¡hay muchas formas para que puedas disponerla!).

**7** Cubrimos las lechugas con la carne de los berberechos.

**8 y 9** Quitamos nuestro molde y aliñamos alrededor con el gazpacho amarillo. El toque final lo damos con una reducción de vinagre de Módena. “Fácil, rápida y divertida. ¡Que os aproveche!”. Gracias, Joaquín.



Por Montse Ambroa



# Analizamos cada tipo de aceite

## ¿Cuál es mejor? ¿Qué vitaminas tienen?

De sésamo, cacahuete, girasol, oliva, maíz... Todos son grasas de cocina que se diferencian por sus usos y por su contenido en nutrientes buenos... o mejores.

Los aceites para consumo humano se obtienen de semillas oleaginosas (es decir, ricas en aceite) por varias técnicas. Entre ellas, los expertos destacan la llamada de presión en frío, menos rentable, pues se produce menos cantidad de aceite, pero parece ser que mantiene intactas las propiedades nutricionales y organolépticas. El principal nutriente del aceite son los ácidos grasos: saturados, monoinsaturados o poliinsaturados, y en distintas proporciones. Otros componentes son las vitaminas liposolubles, como la vitamina E, la lecitina y varios minerales. Para aprovecharnos de sus bondades, es mejor consumirlos en crudo. Calentándolos, los más resistentes son los que tienen ácidos grasos monoinsaturados. Pero en todo caso, cuando un aceite humea empieza a generar toxinas. Antes de seguir, presentemos a los monoinsaturados (con omega-6 y omega-9), como de cacahuete, de oliva o de pescado; y a los poliinsaturados (con omega-3 y omega-6), de girasol, maíz, nueces o soja.

### ACEITE DE OLIVA

¿Qué es? Se obtiene de la aceituna. El calificado como extra virgen es el de mayor calidad en aroma y sabor, así como en componentes saludables para el organismo.

¿Cómo se usa? Es resistente a las altas temperaturas, por lo que es justo el adecuado para freír en la cocina. Por supuesto, en crudo se aprecian las cualidades de sabor y aroma de la variedad o variedades con las que está hecho.

¿Qué aporta? Es muy rico en ácidos grasos monoinsaturados, vitamina E y fitoesteroles. Es bueno para las úlceras digestivas, previene determinados tipos de cáncer y las enfermedades cardiovasculares y reduce el "mal" colesterol.

### ACEITE DE GIRASOL

¿Qué es? Proviene de las pipas o semillas de girasol. Debe ser de los que se extraen en frío y de primera presión para aprovechar sus nutrientes. Los refinados son peores.

¿Cómo se usa? Nada de freír con él, porque es un aceite poliinsaturado que no aguanta las altas temperaturas. Sin embargo, es ideal para aliñar ensaladas o pescados.

¿Qué aporta? Ácidos grasos poliinsaturados, como linoleico y linolénico. Reduce triglicéridos en sangre y colesterol y previene la formación de coágulos sanguíneos. Después del aceite de germen de trigo, el de girasol es el más rico en vitamina E (antioxidante).

### ACEITE DE GERME DE TRIGO

¿Qué es? Proviene del germen de trigo, y es mejor el obtenido de primera presión.

¿Cómo se usa? Adecuado para aderezar ensaladas, preparar salsas, y muy usado en las margarinas.

## Contenido en ácidos grasos

Tipo de aceite	Oliva	Girasol	Trigo	Maíz	Sésamo
% AGS	16,60	12,30	9	13	14
% AGM	71	25	12	32,74	39
% AGP	10,49	62,30	75	54,15	41

AGS=ácidos grasos saturados; AGM=ácidos grasos monoinsaturados; AGP=ácidos grasos poliinsaturados.

## 5 cosas que debes saber

- Si se frien los alimentos a una temperatura de aceite demasiado baja, éstos atrapan más grasa.
- Por norma, el aceite, una vez abierto, debería consumirse antes de un año.
- El grado de acidez de un virgen extra (4° o 1°) no indica nada sobre su sabor y aroma. Es sólo una diferenciación técnica que no afecta a nada más. Vamos, que no es cierto que el de 1° sea más sabroso.
- El color del aceite no es indicativo de su calidad, sino del tipo de variedad o variedades usadas en él.
- Los aceites monovarietales (de una sola variedad de aceitunas), no son mejores que los *coupage* (mezcla).

¿Qué aporta? Es especialmente rico en vitamina E, buenísimo para las enfermedades cardiovasculares, bajar el colesterol, la esterilidad y los problemas neurológicos. También aporta vitamina A.

### ACEITE DE MAÍZ

¿Qué es? Se obtiene por presión en frío del germen de maíz fresco, aunque también se vende refinado. Es bastante sabroso y por eso se utiliza mucho en la hostelería.

¿Cómo se usa? Es apto para frituras y es parte de muchos productos precocinados.

¿Qué aporta? Sin refinar, es rico en vitamina E, calcio y hierro, con ácidos grasos poliinsaturados.

### ACEITE DE SÉSAMO

¿Qué es? Es un aceite muy aromático de semillas de ajonjolí, que, si ha sido prensado en frío, no tiene ese color oscuro que es tan propio del aceite usado en Oriente.

¿Cómo se usa? Para aliñar sopas y fideos, pero no es apto para freír. Hay una versión picante para echar a las sopas.

¿Qué aporta? Es rico en ácidos linoleico y oleico, es decir, está entre un mono y un poliinsaturado. Porque tiene fosfolípidos y por su composición en lecitina, es ideal para bajar el colesterol.



Los aceites poliinsaturados, como el de girasol, no son adecuados para freír



# Cenas ligeras y fáciles

## Desde 176 calorías

La cena debe ser ligera, pero en ningún caso podemos saltárnosla. Debe incluir alimentos que se digieran bien y que nos ayuden a dormir.

**E**n la variedad está el gusto y la salud. Esa es una gran verdad. La cena, como el resto de nuestras comidas, deben ser variadas, equilibradas y suficientes. Nunca copiosas, porque dormiremos peor y engordaremos seguro, pues tras la cena nos mantenemos en reposo, gastando la mínima energía. No es tan importante la hora en que la tomemos como el hecho de que se aconseja que transcurra entre 1 y 1/2 hora y 2 horas desde la cena y el momento de ir a la cama. No cenar nada o muy poco es un hábito nada saludable. Toma nota de lo que sí es aconsejable en la cena:

● Si se va a tomar un primero, un segundo y un postre, la mejor opción es una ensalada ligera o

unas verduras al vapor o rehogadas, un pescado blanco y una pieza de fruta fresca.

● No siempre optar por una ensalada es la elección más light, pues dependerá de los ingredientes que lleve y del aliño (hay salsas calóricas como mayonesa, salsa rosa...).

● Una cantidad moderada de carbohidratos es muy adecuada, dado que los hidratos –pasta, arroz, pan y patatas– estimulan la producción de insulina, hormona que aumenta la disposición de los neurotransmisores que participan en el ciclo del sueño (melatonina y serotonina).

● Alimentos ricos en calcio y magnesio facilitan las conexiones nerviosas, por tanto ayudan a dormir mejor y a descansar.

## Tortillas de gambas enrolladas

### Ingredientes

- 4 huevos
- 200 g. de gambas cocidas y peladas
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ensalada mezclum (gourmet, cuatro estaciones...) ■ sal.

### Preparación

- 1 En un bol o plato hondo, batir los huevos con un poco de sal.
- 2 Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén antiadherente. Cuajar los huevos de uno en uno en forma de tortilla circular y plana.
- 3 En el centro de cada tortilla, repartir el relleno de gambas

cocidas y enrollar, hasta darles la forma de unos cilindros o rollos.

4 Servir cada tortilla en un plato acompañada de la salsa de tomate al lado, cebollino y la ensalada aderezada aparte.

### Receta buena para:

adelgazar, estreñimiento, anemia, diabetes, menopausia.

198 calorías



### HUEVOS (100 G.)

Calorías: 150

Proteínas: 12,5 g.

Grasas: 11,1 g.

Hidratos de carbono: trazas.

### TE APORTAN...

- Proteínas de calidad o de alto valor biológico, lo que significa que contienen todos los aminoácidos esenciales.
- Minerales como fósforo (200 mg. por 100 g.) y sodio (140 mg. por 100 g.).
- Vitaminas, entre las que cabe destacar la E (1,11 mg. por 100 g.) y la vitamina D (1,75 µg. por 100 g.).





## PIMIENTO (100 G.)

Calorías: 33  
Proteínas: 1 g.  
Grasas: 0,4 g.  
Hidratos  
de carbono: 6,4 g.

### TE APORTA...

- Escasas calorías, pues un 90,3 por ciento del pimiento es agua.
- Es una fuente de potasio (210 mg. por 100 g.), fósforo (25 mg. por 100 g.) y calcio (12 mg. por 100 g.).
- Nos aporta carotenos (3.840 µg. por 100 g.), vitamina A (630 µg. por 100 g.) y vitamina C (131 µg. por 100 g.), por tanto son una buenísima fuente de antioxidantes que nos ayudan a luchar contra los radicales libres (envejecimiento prematuro y las arrugas) y aumentan nuestras defensas frente a los resfriados y otras enfermedades.

**228**  
calorías

## Huevos en piperrada

### Ingredientes

- 4 pimientos rojos
- 2 tomates grandes
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 huevos
- aceite de oliva
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- sal y pimienta blanca molida.

### Preparación

- 1 Lavar los pimientos, secar y asarlos en el horno hasta que estén tiernos. Vaciarlos (retirar el tallo y las semillas), pelarlos y cortarlos en tiras medianas.
- 2 Lavar, pelar y cortar los tomates muy menudos.
- 3 En una cazuela con aceite muy caliente, freír la cebolla pelada y

picada fina, y cuando esté dorada, agregar las tiras de pimiento, rehogaras e incorporar el tomate, la sal, la pimienta y el perejil picado. Cocer a fuego lento unos 30 minutos, moviendo la cazuela de vez en cuando para que no se agarre.

- 4 Batir los huevos, agregar a la preparación anterior y mezclar bien hasta que

cuaje como un revuelto.

- 5 Calentar un poco de aceite en una sartén antiadherente. A continuación, dorar el ajo pelado y cortado en láminas finas.
- 6 Añadir el ajo al guiso y servir de inmediato.

Receta buena para: estreñimiento, menopausia, anemia.



## COLIFLOR (100 G.)

Calorías: 23  
Proteínas: 2,2 g.  
Grasas: 0,2 g.  
Hidratos  
de carbono: 3,1 g.

### TE APORTA...

- En un 92,4 por ciento es agua (muy ligera).
- Destaca su aporte de potasio (350 mg. por 100 g.), fósforo (60 mg. por 100 g.) y calcio (22 mg. por cada 100 g.).
- Aporta una buena ración de vitamina C (67 mg. por 100 g.), ácido fólico (69 µg. por 100 g.) y carotenos (2 µg. por 100 g.).
- Contiene gran cantidad de fibra, que combate la pereza intestinal.
- Es muy digestiva (perfecta para la cena), a pesar de que, por su contenido en purina, puede provocar flatulencia (para evitarlo, cambiar el agua de cocción tres veces).

**312**  
calorías

## Buñuelos de coliflor

### Ingredientes (6 personas)

- 1/2 coliflor grande
- 1 ramita de apio
- 2 huevos
- 4 vasos de leche desnatada
- 200 g. de harina
- 1 cucharada de vinagre
- aceite de oliva
- sal y pimienta blanca.

### Preparación

- 1 Limpiar la coliflor en agua con la cucharada de vinagre, aclarar bien con agua muy fría y cortarla en trozos o ramitos medianos. Cocerla con abundante agua con la ramita de apio y sal. Cuando esté cocida pero firme, escurrir y poner sobre un paño para que suelte la mayor humedad posible.

- 2 En un bol o recipiente grande, disolver la harina con la leche templada, añadir las yemas batidas con un poco de pimienta y mezclar bien. Dejar en reposo unos minutos e incorporar luego las claras batidas a punto de nieve, poco a poco.

- 3 Calentar el aceite en una sartén honda. Envolver cada ramito de coliflor con

la masa preparada y freír a temperatura media-alta para que queden doradas. Escurrir en papel absorbente (dos veces si es necesario, para desgrasar) y servir acompañadas, si se desea, de salsa de tomate y pimienta, en bol aparte.

Receta buena para: estreñimiento, osteoporosis.





## ESPAGUETIS (100 G.)

Calorías: 361

Proteínas: 12 g.

Grasas: 1,8 g.

Hidratos  
de carbono: 74,1 g.

### TE APORTAN...

- Una buena ración de hidratos de absorción lenta, que sacian el apetito y evitan que piquemos entre horas.
- Una pequeña cantidad de grasa, por lo que, aunque su valor energético es alto, si no se cocina con guarniciones grasas y se consume con moderación, son muy sanos en nuestra dieta.
- Los de sémola de trigo duro son los más ricos en sales minerales (fósforo, potasio...) y en vitaminas (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP y E).
- Los hay enriquecidos y hechos con vegetales (zanahorias, espinacas...), de colores, perfectos para reforzar la dieta de nuestros hijos.

**311**  
calorías

## Espaguetis con mejillones

### Ingredientes

- 250 g. de espaguetis
- 1 kg. de mejillones
- 4 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco seco
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- sal y pimienta molida.

### Preparación

- 1 Limpiar los mejillones con ayuda de un estropajo, lavar bien y, a continuación, abrirlos al vapor en una cazuela al fuego y reservar el jugo que suelten.
- 2 En una cazuela antiadherente con un poco de aceite, dorar los ajos laminados, retirar y reservar. Incorporar los

mejillones sin las conchas, el vino, la mitad de la albahaca y el jugo de los mejillones. Cocer a fuego vivo 4-6 minutos, añadir un poco de sal, la pimienta y los ajos rehogados, y reservar tapados.

- 3 Cocer los espaguetis en una olla con abundante agua y sal, y cuando estén al dente (unos 10 minutos), retirar la cazuela

del fuego, escurrir los espaguetis y pasar a una fuente de servir.

- 4 Agregar sobre los espaguetis el preparado de mejillones con ajo, reservado, espolvorear con el resto de la albahaca y servir calientes.

Receta buena para:  
corazón, anemia,  
menopausia, deportistas.



## LENGUADO (100 G.)

Calorías: 78

Proteínas: 16,5 g.

Grasas: 1,3 g.

Hidratos  
de carbono: 0 g.

### TE APORTA...

- Proteínas de calidad o de alto valor biológico, lo que significa que incluye todos los aminoácidos esenciales.
- Su carne magra, fina y firme resulta perfecta en preparaciones sencillas, que van bien a la hora de la cena, cuando nos apetece menos cocinar.
- Nos aporta fósforo (260 mg. por 100 g.) y, en menor medida, potasio y sodio.
- Destaca su contenido en niacina (5,5 mg. por 100 g.) y ácido fólico (11 µg. por 100 g.), lo que lo hace muy aconsejable para las embarazadas en el comienzo de la gestación.

**176**  
calorías

## Filetes de lenguado y champiñones

### Ingredientes (6 personas)

- 6 filetes de lenguado
- 2 filetes gruesos de salmón
- 150 g. de champiñones
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 vasito de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal.

### Preparación

- 1 Cortar los filetes de salmón en tres trozos (ada uno, eliminar las espinas visibles y enrollar sobre ellos los filetes de lenguado; sujetar con ayuda de un palillo para mantener la forma.
- 2 Calentar el aceite de oliva en el wok y saltear la cebolla pelada y cortada en trozos pequeños

durante unos dos o tres minutos.

- 3 Limpiar bien los champiñones con un trapo húmedo, cortarlos en cuatro trozos y agregarlos al wok.
- 4 Raspar la zanahoria, lavar bien, secar y cortarla en daditos. Incorporarla al guiso y dejar cocer un minuto. Verter el vino blanco, llevarlo a

ebullición e introducir los rollitos de lenguado y salmón en el wok.

- 5 Cocinar los rollitos unos tres minutos en el wok, removiendo por las asas de vez en cuando en vaivén. Servir enseguida.

Receta buena para:  
diabetes, estreñimiento,  
menopausia, corazón,  
adelgazar.





## JUDÍAS VERDES (100 G.)

**Calorías:** 31  
**Proteínas:** 2,3 g.  
**Grasas:** 0,2 g.  
**Hidratos de carbono:** 5 g.

### TE APORTAN...

- Escasas calorías, lo que las hace perfectas en dietas de adelgazamiento, con guarniciones y salsas ligeras. Un 89,6 por ciento es agua.
- Minerales como potasio (280 mg. por 100 g.), fósforo (44 mg. por 100 g.) y calcio (40 mg. por 100 g.).
- Vitaminas, entre las que destacan: carotenos (201 µg. por 100 g.), ácido fólico (60 µg. por 100 g.), vitamina A (28 µg. por 100 g.) y vitamina C (24 mg. por 100 g.).

**209**  
calorías

## Judías verdes en cazuela

### Ingredientes

- 1 y 1/2 kg. de judías verdes
- 200 g. de patatas
- 300 g. de tomates
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- 1 cucharadita de pimienta roja molida.

### Preparación

- 1 Limpiar las judías verdes, eliminar las puntas y las hebras, si las tienen, y cortarlas en trozos pequeños.
- 2 Lavar los tomates, pelarlos y cortarlos en daditos.
- 3 Pelar la cebolla y cortarla menuda. Pelar los ajos y filetear también en láminas finas.

- 4 Poner todos los ingredientes en una cazuela de barro, cubrir con agua, añadir sal y pimienta al gusto y dejarlo cocer hasta que las judías estén en su punto (un poco al dente). Si durante la cocción quedasen algo secas, añadir un poco de agua hirviendo y rectificar de sazón si fuese necesario.

- 5 Llevar a la mesa en la misma cazuela de barro acompañadas de las patatas cocidas. Adornar cada plato con una ramita de aromáticas frescas (tomillo, perejil...).
- 6 Servir rápido.

**Receta buena para:** estreñimiento, corazón, diabetes, deportistas, adelgazar.



## BERENJENAS (100 G.)

**Calorías:** 24  
**Proteínas:** 1,2 g.  
**Grasas:** 0,2 g.  
**Hidratos de carbono:** 4,4 g.

### TE APORTAN...

- Pocas calorías si no se cocinan con demasiada grasa, dado que el 93 por ciento de las berenjenas es agua.
- Minerales, entre los que destacan el potasio (214 mg. por 100 g.), fósforo (21,4 mg. por 100 g.) y calcio (11 mg. por 100 g.). Gracias a este último ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Una buena ración de carotenos (18 mg. por 100 g.), ácido fólico (18 µg. por 100 g.) y vitamina A (3 µg. por 100 g.).

**217**  
calorías

## Tostas de berenjenas con anchoas

### Ingredientes

- 4 tostas de pan no muy grandes
- 3 berenjenas medianas
- 8 filetes de anchoa
- 2 huevos cocidos
- 2 tomates cherry
- aceitunas negras
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ramita de perejil
- sal.

### Preparación

- 1 Cortar cada berenjena en dos mitades a lo largo, rociarlas con sal y dejar reposar para que pierdan el amargor. Lavarlas, secar y rociar con un poco de aceite de oliva virgen extra y unas gotas de agua y asarlas en el horno precalentado a 190° C. Una vez listas, sacar del horno, dejar enfriar un

- poco y, a continuación, pelarlas.
- 2 Trinchar las berenjenas y añadirles un poco más de aceite para aderezarlas.
- 3 Tostar el pan en el horno unos minutos hasta que esté crujiente y colocar una capa de láminas de berenjena sobre cada tosta. Poner encima de cada una dos filetes de anchoa y adornar

- la superficie con las aceitunas negras picadas, los tomates cherry lavados y cortados por la mitad. Espolvorear con perejil y, por último, añadir los huevos duros pelados y picados. Servir calientes.

**Receta buena para:** estreñimiento, menopausia, adelgazar, diabetes, deportistas.



# Cocina ligera y tescoma®



## Una batería "EXCALIBUR"

De 9 piezas: completísima, con 3 ollas de 2,5, 3 y 4 l. (+ las tapas), con un cazo de 1,3 l. (también con tapa) y sartén antiadherente altamente resistente. Apta para todo tipo de cocinas: gas, eléctricas, vitrocerámicas o de inducción.



## Tres balanzas "DIGI DÚO"

Electrónicas: de gran precisión, para medir todos los ingredientes de tus recetas de **Cocina ligera** con exactitud. ¡Se acabó el calcularlas a ojo! Incluye un práctico bol transparente, con el que podrás pesar tanto los líquidos como los sólidos, hasta 3 kg. Disponible en blanco o en acero.

# GRAN SORTEO para tu cocina



3os premios

## Seis juegos sommelier "UNO VINO"

Muy prácticos: con tapón vertedor, cortacápsulas, termómetro de vino y sacacorchos. Para abrir y servir tus vinos a la temperatura justa, ni muy calientes ni demasiado fríos.

## TEST ¿CUÁNTO SABES...?

- ¿Las baterías de acero inoxidable...?
  - Son prácticamente indestructibles, te durarán toda la vida.
  - Duran un mes.
  - Como máximo 6 años.
- ¿Qué cosas puedes pesar en nuestra balanza de cocina Digi Dúo?
  - Legumbres, cereales, harina, pan... y líquidos como leche, nata, caldos...
  - Sólo sirve para alimentos sólidos.
  - Alimentos de más de 3 kg. de peso.
- ¿Cómo debes servir el vino?
  - A 6° y 8° los blancos, 10° los rosados y a 14°-19° los tintos.
  - Hay que servirlos todos del tiempo.
  - Conviene refrigerarlos todos 2 horas.

Solución: en las tres preguntas es la respuesta A

## CÓMO PARTICIPAR

Para ganar uno de estos 10 fantásticos regalos de tescoma sólo tienes que rellenar el cupón que se adjunta a tu derecha, con tus datos personales y enviarlo a:

**Cocina ligera**  
**Sorteo tescoma**  
C/ Covarrubias, 1. 1º  
28010 Madrid.

Entrarán en sorteo todos los cupones recibidos antes del 31 de enero. ¡Cuanto más cupones envíes, más posibilidades de ganar tendrás!

Más información de estos y otros artículos de la firma tescoma en:  
[www.tescoma.es](http://www.tescoma.es)

## ¡Sorteamos 1 batería, 3 balanzas y 6 sets de vino!

Rellena este cupón, escribe de forma clara tu nombre, apellidos, edad, teléfono de contacto, correo electrónico –si lo tienes–, calle, localidad y provincia. Uno de estos 10 prácticos regalos puede ser tuyo. ¡Buena suerte!

## CONCURSO Cocina ligera y tescoma®

Nombre:..... Apellidos:.....

Edad:..... Tel.: ..... E-mail:.....

Dirección:.....

Localidad:..... Provincia:..... C.P.:.....

"GLOBUS COMUNICACIÓN, S.A. le informa que los datos personales recogidos en la presente encuesta serán tratados con las medidas de confidencialidad exigidas por la Ley Orgánica 15/1999 sobre Protección de Datos de Carácter Personal con una única finalidad de establecer un perfil de preferencias de los lectores para ofrecerle un mejor producto. Puede ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición en C/ Covarrubias, 1-1º. 28010-Madrid. Si no desea recibir comunicaciones de nuestra empresa, marque en esta casilla ☐



# Consultorio de Cocina

## LEVADURA Y CLARAS

¿Un plato puede incluir a la vez ambos ingredientes?

M. Roldán (Lugo)

Claro que sí, y de hecho eso sucede en muchas recetas de repostería, como bizcochos. Lo único importante en este caso es agregar primero la levadura y después las claras de huevo batidas a punto de nieve, pues de lo contrario la masa no sube lo suficiente.



## PESCADO

¿Cómo sé si el pescado en rodajas es fresco? Ernesto Ollero (e-mail)

Hay que fijarse en la carne del pescado: debe ser compacta y presentar humedad. Asegúrate de que esté bien pegada al hueso central y comprueba que la piel no tiene laceraciones. Las piezas sin cabeza ni espinas es mejor no comprarlas.



## PAPILLOTE

¿Qué papel utilizo para asar en papillote, de aluminio o el de horno? Amalia Santos (Cáceres)

Los dos son perfectamente válidos, salvo si la temperatura supera los 200° C. En ese caso,

más vale decidirse por el papel de aluminio, pues el de horno tiende a oscurecerse, incluso puede llegar a romperse. De todos modos, para cocinar en papillote no se suele poner el horno tan caliente.



¿TIENES DUDAS SOBRE LAS DIFERENTES TÉCNICAS DE COCINA, O SOBRE CÓMO HACER UNA RECETA? Escribe un e-mail a Consultorio de Cocina: cocinaligera@globuscom.es

Yoya Pérez-Fajardo. Periodista experta en Cocina

## Patatas

¿Cómo se frien los trozos grandes de patata? Me gustan tipo bravas, pero me quedan crudas por dentro. ¿Qué puedo hacer? Elena F. (Barcelona)

Para que queden perfectas y listas para aderezarlas con la salsa adecuada, hay que seguir varios pasos. Primero, cortarlas en trozos regulares y no demasiado grandes. Segundo, cocerlas al vapor sin que queden muy hechas. Y tercero, freírlas por tandas en abundante aceite de oliva bien caliente, en una sartén amplia o, mejor, en freidora. Tras cocerlas al vapor, se debe tener la precaución de escurrirlas muy bien, porque, si no, saltan.



## PATATAS CON CHIRLAS

Cocina ligera



CALORÍAS POR RACIÓN: 338. TIEMPO: 30 MINUTOS.

## Recetas ligeras y fáciles

## LIEBRE CON COL Y CHOCOLATE

Cocina ligera



CALORÍAS POR RACIÓN: 380. TIEMPO: 90 MINUTOS.

## SARDINAS CON TOMATE Y PIÑONES

Cocina ligera



CALORÍAS POR RACIÓN: 380. TIEMPO: 15 MINUTOS.

## MOUSSE DE QUESO CON MIEL

Cocina ligera



CALORÍAS POR RACIÓN: 353. TIEMPO: 10 MINUTOS.



## Recetas ligeras y fáciles

### LIEBRE CON COL Y CHOCOLATE

#### Ingredientes

- 1 liebre
- 1 col pequeña
- 50 g. (2 barritas) de chocolate Nestlé Postres
- 1 cebolla
- 2 y 1/2 vasos de vino tinto
- aceite de oliva
- harina
- tomillo
- laurel
- sal y pimienta.

#### Preparación

- 1 Cortar la liebre en trozos y dejarla en adobo durante 3 horas con el vino, la cebolla cortada fina, el tomillo y el laurel.
- 2 Hervir las hojas de la col en abundante agua con sal, escurrirlas y reservarlas.
- 3 Poner la liebre en una cazuela con el aceite, y, cuando esté dorada,

verter el líquido del adobo, una cucharadita de harina y el chocolate rallado. Dejarlo cocer durante una hora aproximadamente.

4 Poner las hojas de col en una fuente que sirva para el horno, colocar encima los trozos de liebre y cubrirlos con la salsa pasada por el pasapurés. Cocinarlos a horno suave durante 20 minutos y servir.

#### La clave

¿Por qué no incorporas la liebre a tus recetas ligeras? Es una carne poco grasa que permite una multitud de preparaciones. La clave para obtener un plato de liebre ligero está en la manera de guisarla y en las guarniciones.

### PATATAS CON CHIRLAS

#### Ingredientes

- 4 patatas grandes
- 500 g. de chirlas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cubitos Maggi
- 100 g. de sofrito Solís
- 15 avellanas tostadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- pimentón.

#### Preparación

- 1 Triturar en el mortero las avellanas y los ajos pelados hasta obtener una pasta.
- 2 Abrir las chirlas al vapor, pasar el caldo por un colador fino y reservarlo.
- 3 Disolver los cubitos de caldo en medio litro de agua caliente.
- 4 En una cazuela de barro, freír la cebolla picada en un poco de aceite. Cuando empiece

a tomar color, añadir el pimentón y por último el sofrito. Agregar las patatas peladas y troceadas, el caldo y el jugo de cocer las chirlas y dejarlo a fuego suave hasta que las patatas estén tiernas. A media cocción, incorporar la picada y las chirlas, dejarlo unos minutos y servir enseguida.

#### La clave

Te presentamos un plato cardiosaludable, indicado para una alimentación ligera y nutritiva. Los alimentos ricos en carbohidratos como patatas, pasta, legumbres, arroz..., son ideales para combinar con pescado o marisco. Mucho mejor que si los combinamos con carne y sus derivados.

### MOUSSE DE QUESO CON MIEL

#### Ingredientes

- 250 g. de queso fresco
- 2 yogures naturales desnatados Nestlé
- 25 g. de nueces
- 1 limón
- 2 hojas de gelatina
- 4 cucharadas de miel
- 50 g. de azúcar.

#### Preparación

- 1 En un bol, mezclar el queso fresco con el azúcar y los yogures hasta obtener un crema fina y homogénea.
- 2 Pasar las hojas de gelatina por agua fría y disolverlas en un poco de agua a punto de hervir. Pasarlo después por un colador fino, incorporarlo a la crema de queso y mezclarlo bien con movimientos envolventes. Repartirlo en copas individuales y dejarlas en la nevera

hasta que la mousse esté bien cuajada.

3 Mezclar la miel con dos cucharadas de agua y un chorrito de zumo de limón y calentarlo a fuego suave hasta que esté disuelta.

4 Espolvorear la mousse de queso con las nueces muy picadas y por último rociarla con la miel tibia. Servirlo inmediatamente.

#### La clave

Un postre lleno de calcio y de proteínas de alto valor biológico procedentes del requesón y de los yogures. Si utilizas los yogures desnatados y queso fresco magro obtendrás un postre muy ligero en colesterol. Una opción perfecta para prevenir la osteoporosis.

### SARDINAS CON TOMATE Y PIÑONES

#### Ingredientes

- 12 sardinas pequeñas
- 200 g. de almejas
- 25 g. de piñones
- 2 cebolletas
- 1 limón
- 200 g. de sofrito Solís
- 1/2 vaso de vino blanco
- harina
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- perejil picado
- sal.

#### Preparación

- 1 Dejar las almejas cubiertas con agua para que suelten toda la arena.
- 2 Limpiar las sardinas, retirar la espina y dejarlas enteras.
- 3 Rehogar las cebolletas picadas en un poco de aceite y, cuando empiecen a tomar color, añadir las sardinas, ligeramente enharinadas

y sazonadas con sal.

4 Agregar los piñones, las almejas escurridas, el vino y el sofrito. Tapar la cazuela y cocerlo hasta que las almejas se abran. Agregar a continuación un chorrito de zumo de limón y un poco de perejil picado y cocerlo unos minutos más.

#### La clave

Las sardinas aportan una buena dosis de ácidos grasos omega-3; este nutriente es muy importante que se encuentre en nuestra dieta por sus propiedades beneficiosas para nuestra salud. El pescado azul, en general, es rico en omega-3, buenísimo para el corazón.

## Soluciones inteligentes para tu vida diaria

**vive**
bienestar ■ estilo ■ psicología ■ ocio

Mejora tu piel  
Guía fácil para 'perezosas'

**SUBIR TUS DEFENSAS**  
8 alimentos poderosos

**SOS hormonas**  
Qué hacer para que no te alteren

**1001**  
soluciones inteligentes para tu día a día

**ESTE MES**

**QUEMAR GRASA**  
-2 kg. en 15 días

Bellos paisajes  
Disfrútalos ahora

eliminar toxinas y sentirte renovada

Pídela en tu quiosco

GLOBUS



# Dieta de choque

## ¡sin perder el buen humor!

No puedes tomar esto, tienes que comer sólo 20 g. de aquello, no te puedes pasar de 1.200 calorías... ¡Muchas razones para que las dietas nos pongan de mal humor! ¿Todas son así? Lee, lee, que hemos descubierto cómo ser feliz adelgazando.



PATRICIA DOMÍNGUEZ ALARCÓN, nutricionista de la Clínica SIDME (Madrid).

### "Nada de alcohol"

Para Patricia, hay pocos alimentos prohibidos en una dieta, a excepción de la bollería industrial o productos similares. Y el alcohol. "Engorda muchísimo. A lo mejor podemos permitirnos una copita de vino al día, pero nada más", nos explica.

**E**n la madrileña Clínica SIDME nos espera Patricia Domínguez Alarcón, nutricionista de este centro, una clínica muy exclusiva de Madrid famosa por sus innovadores tratamientos estéticos y corporales. Nos sentamos en un despacho por el que pasan cientos de personas al año buscando una solución para perder peso definitivamente. "Aquí tratamos a pacientes muy diferentes: los hay que llegan con sólo unos kilos de más pero que necesitan perderlos porque les vamos a realizar una liposucción; otros que tienen más de 10 kilos de sobrepeso por una mala alimentación; y los hay con algún desarreglo hormonal, por lo que les engorda 'hasta el aire'. Cada persona es un mundo y hay que tratarla de manera individualizada", nos explica Patricia.

Cuando una persona llega a la Clínica SIDME para ponerse a dieta, se le realizan distintas pruebas, desde analíticas hasta hormonales, pasando por las de hígado. Estas últimas son importantes, sobre todo, si se va a tomar medicación como ayuda a la dieta, lo que a veces es necesario en determinados casos, cuando el sobrepeso se produce por razones distintas a las relacionadas simplemente con la alimentación. También se les mide el índice de masa corporal (IMC), se valora el estilo de vida de la persona (por ejemplo, si come mucho fuera de casa) y si hace o no deporte. Con todos estos datos sobre la mesa, se planifica una dieta personalizada.

### LOS 4 PRINCIPIOS DE UNA DIETA

"A cada uno de nosotros le va bien una dieta y, en cambio, otra no", nos cuenta la nutricionista de la Clínica SIDME. "Disociada, hipoproteica, la del bocadillo... Lo importante es que esté controlada por especialistas, que sea equilibrada, tenga todos los nutrientes necesarios y todas las calorías que necesita el cuerpo. Por ejemplo, sería una locura darle a una chica que hace deporte habitualmente una dieta de 1.200 cal. Se encontraría débil y, seguramente, de no muy buen humor".

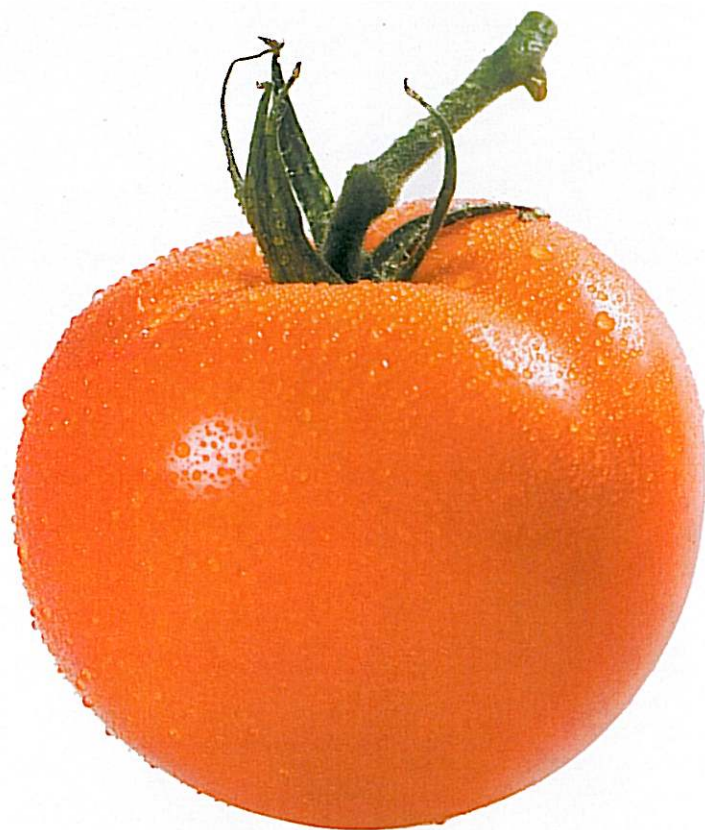
**Al reducir drásticamente calorías, las dietas suelen generar debilidad**

Aunque cada caso es un mundo, las personas de SIDME suelen adelgazar un par de kilos al mes, porque no se trata de perder volumen, sino grasa, y que ésta no vuelva a instalarse. "Durante toda la dieta, realizamos un seguimiento de la persona con análisis cada 10 o 15 días. Después, se le propone una dieta de mantenimiento para no volver a recuperar lo perdido; entonces, los controles son más distanciados en el tiempo. Casi siempre, la dieta nos va a enseñar a aprender a comer, a adoptar buenos hábitos que nos van a durar para siempre". Ahora le pedimos a Patricia que imagine que somos una paciente que quiere perder un par de



Hay alimentos con nutrientes contra el estrés y a favor de la felicidad: plátano, lentejas, pescado...





## ¡Mucho tomate! Es una potente medicina contra la depresión

kilos en una semana tomando alimentos que nos pongan de buen humor. Una dieta de choque que, ¡jojo!, no se puede hacer más de 7 días.

### PROTEÍNAS QUE DAN ENERGÍA

“Vale, os voy a proponer una dieta con alimentos que den alegría. Por supuesto, hay que decir que toda dieta debe estar controlada por un médico o especialista, y que no recomiendo hacerlas sin control”. Esta dieta de una semana tiene varias características que la hacen efectiva.

1. Por un lado, su alto contenido en proteínas, es decir, es una dieta que proporciona fuerza, energía, “y no se debería notar debilidad al hacerla”, asegura nuestra experta.
2. Tiene una buena combinación de alimentos para que sea digestiva y nos facilite el adelgazar.
3. Veremos también que hay algo de dieta disociada en lo que propone

la nutricionista de SIDME, porque ella es una convencida de que hay alimentos que interactúan negativamente entre sí y nos hacen más difícil el adelgazar.

4. Tomaremos ciertos alimentos que nos van a levantar el ánimo. “Los altos niveles de estrés o de tensión aceleran el proceso normal de envejecimiento y contribuyen a una decadencia de nuestra alimentación diaria.” Hay alimentos que calman y nos hacen sentir felices. ¡Y no vale que sea el calórico chocolate! Son alimentos con bajo contenido en calorías y muy nutritivos. Es el caso del plátano, el tomate, la naranja, las lentejas o el pescado. Otros son un poquito más calóricos, pero en pequeña proporción, nos aportan mucha vitalidad y son sanísimos, como las nueces o las almendras. Recuerda: ¡sólo para una semana!, que la felicidad crea adicción...

## Antes, durante y después de la dieta

### Antes

- Planifica los alimentos que debes tomar en la dieta. Aunque son muy habituales en cualquier casa, es posible que alguno te sea difícil de encontrar si se ha pasado de temporada. Esta dieta te permite sustituirlo por uno parecido.

### Durante

- Las comidas y cenas son intercambiables.
- Los alimentos se pueden reemplazar por otros similares, facilitándote, por ejemplo, comer fuera de casa.
- Hay que tomar dos litros de agua al día para evitar la deshidratación, que es muy habitual cuando se está tenso o sometido a una restricción de alimentos.

- Necesitas dejar un margen de tres-cuatro horas entre las tres comidas principales; a media mañana, puedes picotear algo de lo indicado para merendar si realmente lo necesitas o sufres ansiedad.

- Realizar ejercicio (correr, nadar, caminar) nos ayuda a eliminar el exceso de adrenalina, mejorando la oxigenación del cerebro y... ¡ayudándonos a ser felices!

### Después

- Las dietas muy proteicas no debes seguirlas durante demasiado tiempo, según nos confirma la experta de SIDME; por eso, ésta es sólo aconsejable para una semana. Sin embargo, sí puedes usarla una vez al mes para mejorar tu estado de ánimo y seguir manteniéndote en forma.

# Dieta para 7 días

## LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SABADO DOMINGO

**Comida:** salmón a la plancha (condimentar con ajo, perejil, aceite de oliva extravirgen o de soja); suflé de espinacas y calabaza (2 claras de huevo, calabaza y espinacas cocinado al horno).

**Cena:** pollo al gusto y condimentado con limón, pimienta, aceite, perejil y ajo; ensalada de verduras.

**Comida:** filete de ternera o vaca a la plancha con una cucharada de aceite; verduras cocidas (coliflor, acelgas, col...) con una cucharada de aceite y vinagre de manzana.

**Cena:** una lata de atún al natural; ensalada de verduras (lechuga, tomate, cebolla pepino, espárragos, pimiento rojo y verde). Condimentar con una cucharada de aceite y vinagre de manzana.

**Comida:** espaguetis condimentados con salsa de tomate casera, un diente de ajo, perejil y pimienta; zanahorias ralladas, condimentadas a tu gusto.

**Cena:** crema o sopa de verduras sin grasa; tortilla francesa con dos huevos y una cucharada sopera de aceite; filete de vaca o buey cocinado a la plancha; ensalada de pimiento rojo, apio y lechuga.

**Comida:** lentejas; ensalada (lechuga, tomate, cebolla, espárragos) aderezada con aceite y vinagre de manzana.

**Cena:** filete de ternera o pollo a la plancha; verduras cocidas (coliflor, acelgas, col...) con una cucharada de aceite y vinagre de manzana.

**Comida:** pescado a la plancha; gambas hervidas o mejillones al vapor; verduras cocidas (coliflor, calabacín, brécol...).

**Cena:** filete de vaca o buey cocinado a la plancha; ensalada de pimiento rojo, apio y lechuga.

**Comida:** paella de marisco.

**Cena:** filete de pollo a la plancha; lata de espárragos.

**Comida:** pescado cocinado al horno (condimentado con limón, perejil, aceite de oliva y sal); champiñones cocinados con muy poco aceite de oliva y preparados al horno.

**Cena:** tortilla de patatas.

### Desayunos (elige el que más te guste cada día, puedes tomar el que te apetezca)

Un yogur desnatado, 10 almendras o nueces, zumo de verduras.

Un yogur desnatado, dos tostadas de pan integral con mermelada diet.

Una taza de té u otra infusión, dos tostadas de pan integral con mermelada diet.

Una taza de café o té con leche descremada, un huevo duro o en tortilla.

Una taza de café o té con leche descremada, un quesito descremado.

Una taza de café o té con leche descremada, una loncha de jamón cocido.

Una taza de café o té con leche descremada, una loncha de jamón serrano sin nada de grasa.

### Meriendas (escoge cada día entre una de estas cuatro opciones)

Ensalada de frutas.

Batido de plátano (un plátano, medio vaso de leche descremada, hielo y una cucharada de azúcar).

Yogur descremado y sin azúcar.

Una loncha de pavo o jamón cocido.



# Patatas

## Nuevas combinaciones aligeradas

Puro hidrato y una buena ración de vitamina C. Pueden ser muy calóricas, sí... o no, depende de cómo las cocines. Te damos ideas riquísimas para comerlas sin sentirte culpable.



### Albóndigas de patata y queso

**Calorías: 358**  
**Proteínas: 17 g.**  
**Grasas: 22 g.**  
**Hidratos de carbono: 23 g.**

#### Ingredientes (para 6 personas)

■ 300 g. de patatas ■ 1/2 cebolla  
 ■ 250 g. de queso semigraso  
 ■ 100 g. de miga o pan rallado  
 ■ 1 huevo batido ■ 1 yema ■ 1 chorro de leche desnatada ■ 1 limón (zumo)  
 ■ salsa de tomate ■ harina ■ aceite  
 ■ 1 manojo de perejil ■ sal y pimienta.

#### Preparación

**1** Remojar la miga de pan en leche.  
**2** Pelar las patatas, cocerlas y triturarlas. Mezclarlas con el queso rallado, la yema, el perejil picado, la sal y la pimienta, e incorporar la miga o el pan rallado con la leche.  
**3** Sofreír la cebolla picada en un poco de aceite, y cuando esté transparente, añadirla a la mezcla anterior. Moldear esta masa en forma de albóndigas, pasarlas por harina y huevo batido y freírlas. Retirarlas y escurrirlas sobre papel absorbente.  
**4** Pasar las albóndigas a una olla con la salsa de tomate y dejar que dé un hervor. Servir con perejil picado.

**Receta buena para:** osteoporosis, deportistas, menopausia.

### Patatas al horno con salsa agria

**Calorías: 237**  
**Proteínas: 7 g.**  
**Grasas: 9 g.**  
**Hidratos de carbono: 32 g.**

#### Ingredientes

■ 3 patatas grandes  
 ■ 200 g. de yogur natural desnatado  
 ■ 100 g. de crema agria  
 ■ azúcar o edulcorante  
 ■ perejil  
 ■ sal y pimienta molida.

#### Preparación

**1** Lavar las patatas con agua fría y limpiarlas bien con un cepillo para verduras. Secarlas y envolverlas enteras individualmente en papel aluminio. A continuación, hornearlas sobre la rejilla del horno 1 hora o 1 y 1/2 horas, a 200° C.  
**2** Mientras, mezclar en un cuenco la crema agria y el yogur. Agregar el perejil lavado y picado finamente, y sazonar con sal, azúcar o edulcorante en polvo y pimienta.

**3** Retirar las patatas del horno, abrir los paquetes, cortar las patatas por la mitad y practicar un corte en el centro de la cara superior de cada patata. Colocar encima de esta abertura un poco de salsa agria y servir el resto de la salsa en un cuenco o salsera aparte.

**Receta buena para:** deportistas, menopausia, osteoporosis, adelgazar, crecimiento.







## Guiso de alcachofas y patatas

**Calorías:** 184  
**Proteínas:** 6 g.  
**Grasas:** 8 g.  
**Hidratos de carbono:** 22 g.

### Ingredientes

■ 1/2 kg. de alcachofas pequeñas  
 ■ 400 g. de patatas ■ 3 dientes de ajo  
 ■ 2 rebanadas de pan del día anterior  
 ■ 1/2 limón ■ 3 cucharadas de aceite de oliva ■ 1 hoja de laurel  
 ■ 3 bayas de pimienta negra ■ sal.

### Preparación

**1** Limpiar las alcachofas, retirar el tallo y las hojas externas y cortarlas después por la mitad.  
**2** Pelar las patatas, limpiarlas y cortarlas en trozos medianos.  
**3** En una olla, poner las alcachofas, las patatas, el limón sin piel, dos cucharadas de aceite, sal y laurel. Cubrir con agua y cocer a fuego moderado.  
**4** En una sartén con un poco de aceite, freír los ajos cortados por

la mitad y el pan, hasta que estén dorados. Retirar y majar en el mortero con la pimienta. Triturar bien, diluir con un poco del caldo de cocción de las alcachofas e incorporar a la olla con éstas. Dejarlo cocer hasta que esté en su punto. Retirar el laurel y el trozo de limón y servir bien caliente adornando los platos con perejil.

**Receta buena para:** estreñimiento, menopausia, diabetes, corazón, adelgazar, crecimiento, cáncer.

## Brazo de patatas y merluza

**Calorías:** 340  
**Proteínas:** 20 g.  
**Grasas:** 12 g.  
**Hidratos de carbono:** 38 g.

### Ingredientes

■ 700 g. de patatas ■ 200 g. de filetes de merluza congelada  
 ■ 8 palitos de cangrejo ■ 400 g. de tomates maduros ■ 2 cebollas  
 ■ mayonesa light ■ 2 cucharadas de aceite ■ laurel ■ perejil ■ sal.

### Preparación

**1** Cocer las patatas en abundante agua con sal hasta que estén muy blandas. Retirarlas y triturarlas para obtener un puré homogéneo.  
**2** Extender el puré sobre un trapo limpio y húmedo o sobre una base de silicona para formar un brazo.  
**3** En otra cazuela, cocer la merluza con una cebolla, un tomate, el laurel, la sal y el perejil.  
**4** Desmenuzar la merluza y mezclarla con los palitos de

cangrejo cortados finamente.  
**5** Picar los tomates, freírlos con la cebolla restante picada y mezclarlos con la merluza y los palitos de cangrejo. Colocar la mezcla sobre la base de patata y darle forma de brazo de gitano.  
**6** Servirlo con un poco de mayonesa por encima, y si se desea, con ensalada alrededor.

**Receta buena para:** deportistas, menopausia, corazón.

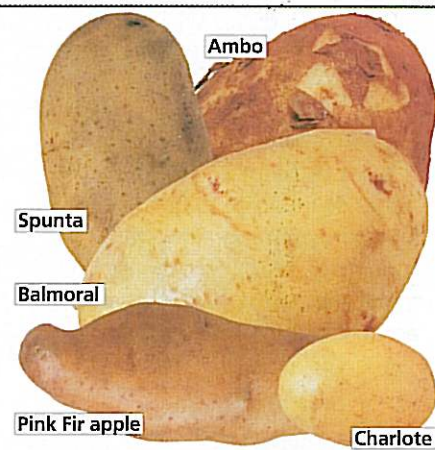




## Una patata para cada plato

¿A quién no le gustan? Se pueden usar en infinidad de recetas y, además, son muy económicas. En general, podemos decir que hay dos tipos principales de patatas: tempranas (nuevas) y tardías. A la hora de cocinar, las podemos clasificar en blancas (sabor suave, no se rompen al cocinarlas), rojas (sabor fuerte, no se rompen al hervir) y harinosas (suaves y

secas, se rompen al hervir). En realidad, podríamos decir que hay un tipo de patata para cada plato. Veamos sus usos:  
 ✓ Para cocción: Ambo, Pink Fir Apple, Kennebec, Monalisa, Desirée, Bintje.  
 ✓ Para freír: Spunta, Kennebec, Monalisa, Bintje, Red Pontiac, Charlotte.  
 ✓ Para asar: Ambo, Pink Fir Apple, Spunta, Monalisa, Desirée, Bintje, Balmoral.



## Dos ideas para probarlas

**Gratinadas.** Asar las patatas enteras en el horno precalentado a 180° C, una hora, envueltas en papel aluminio. Partir por la mitad y vaciar con ayuda de una cucharilla o un vaciador, sin romper la piel. En un bol, mezclar una lata de atún al natural con 4 cucharadas de mayonesa light y 40 g. de queso rallado light. Rellenar las mitades de patata, espolvorear con perejil y gratinar unos minutos.

**En molde.** Cocer 600 g. de patatas. Triturar la pulpa de 2 aguacates, 1 ajo, el zumo de 1 limón, 1 cuch. de aceite, 2 cuch. de agua y sal. Reservar. Triturar 5 pimientos del piquillo asados con 1 cuch. de aceite. Escurrir las patatas y triturar con un tenedor. Disponer un aro en el centro del plato y rellenar con una capa de puré, otra de paté de olivas negras con una lata de atún escurrido, una capa de patata y otra de aguacate.

## Aligéralas al máximo

Las patatas aportan sólo 84 calorías por 100 gramos. Sus calorías se disparan cuando las cocinamos con un exceso de grasa. Resta calorías así:

**Escurre** muy bien las patatas una vez fritas sobre un colador grande o el escurridor.

**Cocínalas** con las técnicas más sanas: cocidas, al horno, al microondas...

**Combínalas** con salsas light, especias y aromáticas al gusto y quesos frescos, en lugar de quesos más grasos como el parmesano.



# La revista de salud más completa

## PREVENIR

¡ES SALUD!

RELAJA  
CUERPO Y  
MENTE  
EN SÓLO 8  
PASOS

18 MEDIDAS  
CONTRA EL  
CÁNCER  
DE MAMA

ESTE  
MES

NO SOY  
PERFECTA  
¿Y QUÉ?  
PLAN PARA  
ACEPTAR  
TUS LIMITES

ARTRITIS Y  
ARTROSIS  
SIN DOLOR

**-5kg**  
En un mes con la  
**dieta del TÉ**



¿QUIERES ADELGAZAR, MEJORAR TUS HUESOS, AHUYENTAR EL COLESTEROL?... LOS EJERCICIOS QUE NECESITAS

Pídela en tu quiosco

GLOBUS



# La osteoporosis

O falta de calcio en los huesos. Una enfermedad que nos preocupa sobre todo a nosotras porque, como explica el Dr. Manuel Díaz Curiel, de cada tres afectados, dos son mujeres.

## 1 ¿Qué es la osteoporosis?

Es una enfermedad en la que los huesos se vuelven delgados y, por ello, débiles y quebradizos. Se produce por muchas causas, sobre todo, genéticas y alimentarias. Le hemos preguntado al doctor Manuel Díaz Curiel, presidente de FHOEMO, que nos ayude a entender algo más sobre sus síntomas. “Por desgracia, no se sabe que se padece osteoporosis hasta que llega la primera fractura. El paciente, como mucho, habrá podido sentir una molestia en la espalda o la muñeca. En realidad, ya padece osteoporosis.”

## 4 ¿Cuándo nos afecta más?

Hasta los 20-30 años, nuestros huesos están desarrollándose. Por eso es tan importante que desde la infancia pongamos las bases de un buen crecimiento de la masa ósea. A partir de los 50 el hueso se debilita por edad y, además, como explica el doctor, en las mujeres se dan varias coincidencias en esa etapa. “Suelen tener menos músculo, así que se desprotege el hueso; los embarazos ‘han tirado’ del calcio; a la vez, con la menopausia bajan los estrógenos, la hormona femenina que justo ayuda a regular el aporte de calcio a los huesos”.

## 2 ¿Por qué aparece más en mujeres?

Con la edad y la pérdida de estrógenos que se experimenta en la menopausia, nuestros huesos pierden fuerzas y se rompen. Nos explica el doctor Díaz Curiel que “no todas las mujeres tienen por qué padecer esta enfermedad –sólo un 30% de las que llegan a la menopausia–, pero es cierto que, al desarrollar menos masa ósea que el hombre, tienen más papeletas para ello. Existen también factores como fumar, el alcohol, beber mucha cafeína (arrastra el calcio), estar muy delgada al llegar a la madurez o la falta de ejercicio”.

## 5 ¿Se puede prevenir?

El ejercicio (porque densifica el músculo y la masa ósea), una adecuada alimentación y hábitos saludables de vida (¡nada de tabaco!) nos ayudarán a evitarla. “Es fundamental el calcio –entre 1.000 y 1.300 mg.– y la vitamina D (la que favorece la asimilación del calcio)”. Por eso, lácteos y pescado azul son dos tipos de alimentos imprescindibles para tener los minerales y vitaminas que refuerzan el hueso. La vitamina D se obtiene con el sol, el huevo, las ostras y los frutos secos. También es importante tomar magnesio, flúor y potasio.

## 3 ¿Se puede diagnosticar?

Para el experto, si se dan los factores mencionados anteriormente, ¡debemos tomar medidas!, sobre todo si tu madre tiene o ha tenido osteoporosis: “Está comprobado que, de madre con osteoporosis, hija con osteoporosis”. Así que, además de dejar los malos hábitos, claro, y una vez que cumplamos los 45-50 años, podemos ir a nuestro médico de familia y pedirle una densitometría ósea, una prueba que nos aportará información de cómo están nuestros huesos y con lo que podremos prevenir males mayores.

## 6 ¿Cómo debemos cuidarnos?

Los suplementos de calcio y vitamina D suelen ser necesarios cuando hay déficit, pero no se pueden tomar sin control médico, pues un exceso provocaría otro tipo de problemas de salud. El doctor aconseja un par de lácteos al día y pescado azul unas tres veces a la semana, para poner nuestro granito de arena contra la osteoporosis. También hacer ejercicio, como subir escaleras o andar de manera habitual. En la menopausia, se suele administrar a las mujeres un plus de estrógenos (la llamada terapia sustitutiva).

Por Montse Ambroa. Experto asesor: doctor Manuel Díaz Curiel, presidente de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO). Tel.: 91 578 35 10 (Madrid).



Lácteos y pescado azul son los alimentos más importantes para prevenir la osteoporosis.





**DRA. ANA ORDÓÑEZ FRANCO.** Especialista en Nutrición Clínica.

# Platos con queso

## ¡Hasta 605 calorías menos!

Con mozzarella, queso feta, ricotta, parmesano, roquefort, gruyer, queso crema... Elaboramos recetas deliciosas, aunque en ocasiones sus calorías se disparen en exceso. No las elimines de tu dieta; te enseñamos a aligerarlas.

### Recorta calorías así



**Disminuye** el tamaño de las raciones. Si lo vas a servir como segundo plato, incluye ensalada de primero o como guarnición.



**Utiliza** productos light, porque recortan calorías en un porcentaje más que interesante. Margarina, mozzarella... light.



**Prescinde** de ingredientes más calóricos, como unas nueces. Añade otros poco calóricos, en su lugar, como una pera Conference.



**Sustituye** los huevos enteros por sólo las claras. Así ahorrarás un buen número de calorías, dado que la grasa está justo en la yema central.



**Reduce** la cantidad de nata líquida, porque es una bomba de grasa. Cámbiala por leche desnatada o bien leche evaporada.



**En lugar** de azúcar blanco, emplea edulcorante apto para cocinar. El azúcar aporta la friolera de 400 cal. por 100 gramos.

## Lasaña de berenjena

### RECETA ORIGINAL

842 calorías

#### Ingredientes

- 200 g. de tallarines
- 3 berenjenas ■ 2 tomates
- 300 g. de pescado blanco
- 150 g. de gambas ■ 7 cuch. de parmesano rallado ■ 4 cuch. de piñones ■ 1 vasito de vino blanco ■ 1 y 1/2 vasos de aceite
- 2 cuch. de cebollino picado ■ 3 cucharaditas de páprika en polvo
- 1 manojo de cilantro ■ sal.

#### Preparación

- 1 Cortar las berenjenas en rodajas de 1 cm.
- 2 Mezclar las especias con una parte del aceite, untar las rodajas de berenjenas y asarlas.
- 3 Batir el cilantro con el queso, los piñones y el aceite restante.
- 4 Cortar el pescado en dados y freírlo con las gambas.
- 5 Verter el vino en una cazuela, agregar la nata, el cebollino y el parmesano restante. Reducir a la mitad y sazonar con sal y páprika.
- 6 Cocer los tallarines con sal y cortarlos en trozos de unos 3 cm. Escurrir y agregar la pasta a la mezcla de pescado.
- 7 Montar la lasaña con capas de berenjena, mezcla de pasta y pescado, y finalizar con berenjena. Decorar con tomates en dados y salsa pesto.

**605 calorías menos**

### VERSIÓN LIGERA

237 calorías

#### Ingredientes

- 3 berenjenas ■ 2 tomates pelados
- 300 g. de pescado blanco ■ 150 g. de gambas peladas ■ 1 vasito de vino blanco ■ 8 láminas de queso light
- 1/2 vasito de nata líquida ■ 4 cuch. de aceite de oliva ■ 2 cucharaditas de páprika en polvo ■ 4 cuch. de cebollino picado ■ 1 manojo de cilantro fresco ■ sal y pimienta.

#### Preparación

- 1 Pelar las berenjenas y cortarlas en rodajas. Sumergirlas en agua fría 1 h. y, en el momento de usarlas, secarlas

con papel de cocina absorbente.  
2 Forrar una fuente de horno con papel aluminio y colocar las láminas de berenjena encima; pincelar con aceite y asarlas en el horno tradicional a 175 ° C 15 min., dándoles la vuelta transcurrida la mitad del tiempo.  
3 Mezclar el cilantro con un poco de cebollino picado, la páprika y 3 cuch. de aceite; batir. Aderezar el pescado desmigado y las gambas con esta mezcla, remover, cubrir el recipiente con film transparente y dejar macerar en el frigorífico al menos durante un par de horas.

- 4 Poner una sartén a fuego suave y sofreír el pescado en su jugo de maceración hasta que esté hecho,

pero jugoso. Añadir el vino y cocinar hasta que se evapore el alcohol. En ese momento, añadir 1/2 vasito de nata líquida y un poco más de cebollino y mezclar. Cocinar suave hasta que se reduzca el líquido a la mitad y salpimentar al gusto.  
5 Para presentarlo, poner una rodaja de berenjena, colocar encima un poco de mezcla de pescado y una lámina de queso. Agregar capas alternas y terminar con una rodaja de berenjena. Decorar con los tomates en daditos y espolvorear con sal y un poco de cebollino picado.

**Receta buena para:** prevenir colesterol, arteriosclerosis, corazón.



# Canelones de espinacas y queso

## RECETA ORIGINAL

440 calorías

### Ingredientes

■ 16 obleas de pasta cocidas (tamaño pequeño) ■ 500 g. de espinacas ■ 2 huevos batidos ■ 200 g. de mozzarella rallada ■ 150 g. de queso feta y ricotta ■ 50 g. de queso parmesano rallado ■ 2 cucharadas de piñones tostados ■ 100 ml. de salsa de tomate frito ■ unas hojas de menta fresca ■ sal.

### Preparación

**1** Lavar las espinacas, cortar el tallo y cocerlas al vapor o en el microondas. Escurrirlas, picarlas y mezclarlas con el queso parmesano, los quesos feta y ricotta, la menta, los huevos batidos, los piñones, sal y pimienta. Rellenar los canelones con esta preparación.

**2** Extender un poco de salsa de tomate sobre el fondo de una fuente de horno y colocar los canelones rellenos encima. Cubrir con el resto de la salsa y la mozzarella rallada y hornear a 200° C, durante 30-40 minutos.

253  
calorías  
menos

### Preparación

**1** Lavar las espinacas, cortar el tallo y cocerlas al vapor o en el microondas. Escurrir, picarlas y mezclarlas con el ricotta desmigado, el queso mozzarella rallado, el membrillo en tiras y la albahaca picada, sazonar.

**2** Extender la pasta brick. Con ayuda de una cucharita, repartir el relleno sobre ellas. Enrollarlas y sellar los bordes con clara de huevo. Cerrar los extremos, mojar con clara de huevo y sellar.

**3** Precalentar el horno tradicional a 200 ° C. Mientras, pincelar las superficies de los rollitos con

margarina. Cubrir una bandeja de horno con papel de aluminio y colocar los rollitos; hornear a 180 ° C 6 min. por cada cara, hasta dorar. Servir con la crema de tomate y albahaca.

**4** Crema de tomate y albahaca: en un cazo y a fuego lento, mezclar la salsa de tomate con un chorrito de leche y unas hojas de albahaca picadas. Sazonar con sal y pimienta blanca molida y presentarla en una salsera, adornada con unas hojitas de albahaca fresca.

Receta buena para: osteoporosis, embarazo, lactancia, crecimiento.

# Tarta de queso

## RECETA ORIGINAL

682 calorías

### Ingredientes

■ 150 g. de queso tipo Philadelphia ■ 2 quesitos ■ 1 vaso de nata líquida ■ 3 huevos pequeños ■ 40 g. de maicena ■ 1 cucharadita de levadura Royal ■ sirope de frutos rojos ■ 125 g. de azúcar.

### Preparación

**1** En un bol grande, mezclar bien con ayuda de una espátula de madera los dos tipos de queso con el vaso de nata líquida, los 3 huevos, la maicena, la levadura, espolvoreada poco a poco o tamizada, y el azúcar, hasta conseguir una crema de textura homogénea, sin que se formen grumos.

**2** Disponer la mezcla en un molde y hornear en horno precalentado, a 180° C, unos 35-40 minutos, hasta que la tarta esté cuajada y en su punto.

**3** Retirar del horno y servir acompañada del sirope de frutos rojos.

516  
calorías  
menos

## VERSIÓN LIGERA

166 calorías

### Ingredientes

■ 150 g. de queso tipo Philadelphia light ■ 2 lonchas de queso para fundir bajo en calorías ■ 1 vaso de leche desnatada ■ 3 claras de huevo ■ 40 g. de maicena ■ 1 cucharadita de levadura Royal ■ 100 g. de mermelada de frutos rojos sin azúcar añadida (Santiveri o Hero Light) ■ edulcorante artificial para cocinar.

### Preparación

**1** En un bol grande, con ayuda de unas varillas manuales, mezclar los dos tipos de queso con la leche desnatada. En un bol aparte, batir las claras de huevo, sin llegar a punto de nieve, e incorporarlas al bol con movimientos envolventes. A continuación, añadir la maicena, la levadura tamizada o espolvoreada poco a poco y el edulcorante artificial. Batir hasta conseguir una crema homogénea, sin grumos.

**2** Disponer la mezcla en un molde metálico (puede ser también de

silicona o de cristal resistente) y hornear en horno tradicional precalentado a 180° C durante 35-40 minutos aproximadamente, hasta que la crema esté cuajada en forma de queso o pastel. Retirar del horno y, cuando esté templada, servir acompañada de la mermelada de frutos rojos batida con un poco de agua templada para diluirla y unificar su textura.

**3** Servir de postre, adornando los platos con grosellas o arándanos.

Receta buena para: digestión, crecimiento, osteoporosis.



## Cake de roquefort, peras y nueces

### RECETA ORIGINAL

936 calorías

#### Ingredientes

- 180 g. de harina ■ 1 sobre de levadura ■ 3 huevos
- 150 g. de queso roquefort
- 100 g. de queso gruyere rallado ■ 2 peras Conferencia pequeñas ■ 100 g. de nueces
- 1 vasito de leche ■ 1 vasito de aceite ■ sal y pimienta.

#### Preparación

- 1 En un bol grande, batir los huevos con las varillas hasta que doblen su volumen. Añadir el aceite y la leche e incorporar luego la harina y la levadura tamizadas, sal y pimienta.
- 2 Añadir al bol de los huevos el queso gruyere rallado, el roquefort en trozos y las nueces y las peras cortadas en trocitos. Mezclarlo bien, disponerlo en un molde adecuado y hornearlo en el microondas a máxima potencia durante 12 minutos (abrir el horno cada 3 o 4 minutos para comprobar el punto de cocción).
- 3 Dejarlo templar y servirlo.

514  
calorías  
menos

#### Preparación

- 1 Poner la margarina vegetal baja en calorías en un recipiente apto para horno microondas, cubrir con film transparente e introducir en el horno a media potencia hasta que quede líquida. Reservar.
- 2 En un bol grande, batir a continuación las claras de huevo con las varillas hasta que doblen su volumen. Añadir la margarina derretida y la leche desnatada. Mezclar en movimientos envolventes con ayuda de las varillas e incorporar luego la harina y la levadura tamizadas, sal y pimienta blanca.

- 3 Añadir a esta mezcla el queso mozzarella light rallado, el roquefort desmigado y las peras peladas y cortadas en pequeños dados. Mezclarlo todo bien, disponerlo en un molde adecuado y hornearlo destapado en el microondas a máxima potencia durante unos 12 minutos (abrir el horno cada 3 o 4 minutos para comprobar el punto de cocción, sin que se pase). Dejarlo templar y servirlo espolvoreado con un poco de perejil seco.

Receta buena para: embarazo, lactancia, crecimiento, osteoporosis.

## Solomillo de cerdo al roquefort

### RECETA ORIGINAL

675 calorías

#### Ingredientes (Para 8 personas)

- 4 solomillos de cerdo
- 50 g. de queso roquefort
- 1 y 1/2 vasos de nata
- 2 cucharadas de vino blanco
- nueces picadas
- 4 cucharadas de aceite de oliva ■ sal.

#### Preparación

- 1 Sazonar los solomillos. En una sartén grande antiadherente con el aceite caliente, freírlos hasta dorar por todos los lados (de dos en dos, para que quepan bien).
- 2 Una vez dorados, retirar del fuego y cortar los solomillos en dos a lo largo, o bien en medallones. Verter el vino en la sartén, desglasar y dejar reducir los jugos con la carne dentro.
- 3 Agregar la nata y el roquefort aplastado y remover para que se mezclen bien todos los sabores. Añadir las nueces picadas sobre los medallones de solomillo. Calentar unos minutos más y servir de inmediato.

285  
calorías  
menos

### VERSIÓN LIGERA

390 calorías

#### Ingredientes (Para 8 personas)

- 4 solomillos de cerdo ibérico sin grasa ■ 50 g. de queso roquefort
- 1 vaso de leche desnatada ■ 1/2 vaso de nata ■ 2 cucharadas de vino blanco
- 1 pera Conferencia ■ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra ■ sal y pimienta negra molida.

#### Preparación

- 1 Poner la leche desnatada en un cazo a fuego lento, añadir el queso roquefort desmigado y remover con

- varillas o con la batidora de cocina hasta obtener una crema. Dejar cocer hasta que rompa el hervor y, en ese momento, añadir la nata. Dejar a fuego lento, sin parar de remover, y esperar a que hierva lento, para que la crema vaya espesándose.
- 2 Pelar la pera y cortar su carne en dados. Poner una sartén antiadherente a fuego medio y verter una cucharada de aceite caliente; añadir los dados de pera y dejar que se sofrían ligeramente, para que queden dorados por fuera, pero crujientes por dentro. Retirar de la sartén y reservar.

- 3 Cortar los solomillos de cerdo ibérico por la mitad, longitudinalmente, y añadir una cucharada de aceite de oliva a la misma sartén; pincelar el aceite para repartirlo e ir dorando los solomillos a fuego fuerte, para que tengan bonito color por fuera, pero estén hechos por dentro. Salpimentar.
- 4 Colocar los solomillos en una fuente, adornar con los dados de pera y, finalmente, cubrir con la salsa de roquefort muy caliente. Servir.

Receta buena para: corazón, anemia, sistema muscular.



# Sal gourmet

## La chispa especial de los chefs

Ha dejado de ser un simple condimento sin más. Ciertas sales son un distintivo de cocina selecta y exquisita, como la Maldon, la del Himalaya, la de Hawai... Descúbrelas.

**S**abor y mucho más es lo que ofrecen las sales más selectas del mercado. Por suerte, en las tiendas gourmet encontramos una gran variedad. Sal en cristales gruesos, sales con sabores y colores... ¿Qué las hace tan especiales? En primer lugar, el gusto natural y la textura que aportan. ¡Realmente soberbios! Sin olvidar el colorido de muchas de ellas. Pero también influye el hecho de su elaboración limitada. Nuestros chefs más reputados llevan años confiando en su increíble toque especial. No son sales para guisar, al uso; son sales para dar una chispa especial a un plato ya acabado.

### SAL MALDON

Fabricada en el condado de Essex, data de la época de los romanos en Gran Bretaña. Su proceso de obtención artesanal y antíguísimo es lo que la convierte en un producto delicatessen. Se la denomina a veces sal en escamas, porque forma cristales que recuerdan esa forma.

✓ **Usos en la cocina:** de regusto amargo y olor intenso, añade una nueva dimensión a las ensaladas y verduras frescas. Sobre un tomate, por ejemplo un Raf o un Kumato, aporta picos de sabor, cada vez que apreciamos

una escama de sal. La hay también ahumada. Su precio: unos 6 €.

### SAL DE L'HIMALAYEN

Es fruto de los mares desecados en las estribaciones del Himalaya, muy pura. Sus cristales pincelados de rosa mues-

tran su contenido en minerales (hierro) y oligoelementos. La hay con hierbas del Mediterráneo, con pimiento de espeleta, con vainilla de Tahití, con té verde de Yunnan...

✓ **Usos en la cocina:** es perfecta para

condimentar alimentos crudos o ya cocinados. La de té verde va bien con verduras, legumbres, carnes blancas y pescados. La de pimiento de espeleta, dada la intensidad de su picante, se aconseja en brochetas y parrillas. Su precio: desde 9,30 €/500 g.

### FLOR DE SAL

Es la línea de sales gourmet de Verdú Cantó, que se comercializa en latas de 100 g. Hay Toque Flor de Sal con pimientas, jalapeños, wasabi...

✓ **Usos en la cocina:** en general, en pescado, carne y verdura. La de wasabi se recomienda en platos de cocina japonesa; la de jalapeños en fajitas, tacos, guacamole... Su precio: 3,50 €.

### ÁNIMA ÁUREA

Comercializa la sal negra de Hawai, una sal oceánica que incorpora car-

bón activado. Es brillante, con aromas a minerales y notas ahumadas.

✓ **Usos en la cocina:** en la boca resulta algo dulce. Se añade a pescados, carnes a la brasa y verduras a la plancha. Su precio: 7 €.

### CONSEJOS DE LOS CHEFS

Tres chefs madrileños nos dan muy buenas ideas. **Andrés Madrigal**, del restaurante Alboroque, nos sugiere probarlas sin más sobre pan tostado con aceite de oliva. **Fernando Pérez de Arellano**, del restaurante Zaranda, nos anima a añadir sal negra a un foie como él tiene en su carta. Y **Miguel Ángel Jiménez**, del restaurante Pedro Larumbe, nos propone teñir la sal (mejor en cristales) de colores: violeta, con caldo de remolacha; verde, con licuado de perejil; negra, con tinta de calamar. Mojar la sal y dejar secar.





# Consultorio de Nutrición

## PLÁTANO

¿Es malo comer plátanos pasados? ¿Y si están verdes hay algún problema? Beatriz Guzmán (e-mail)

El plátano es una fruta sana y recomendable, es como una pequeña píldora de vitaminas, minerales e hidratos. Los plátanos amarillos son muy saludables siempre que estén en su punto de maduración: su contenido en sustancias antioxidantes es mayor. Al madurar, se produce un endulzamiento, ablandamiento, cambios en el aroma, y se oxidan (se ponen oscuros).

## POLLO

Me gusta comer el pollo con piel, pero me han dicho que es preferible eliminarla... María Reina (Barcelona)  
El mejor pollo es el de corral, cuya piel tiene poca grasa. Los pollos que llegan habitualmente al consumidor tienen poco tiempo de vida y su contenido en grasa es alto, por lo que es conveniente eliminar la piel, que tiene grasas saturadas, malas.

## VERDURAS

¿Las congeladas son tan nutritivas como las frescas?

Clara Martínez (Guadalajara)  
La verdura es una fuente importante de vitaminas y minerales. Al consumirlas frescas, tanto las vitaminas como los minerales se

conservan mejor, salvo que las hayamos troceado, metido en agua y dejado a la luz. Cuando se congelan, el proceso es muy rápido y mantienen los minerales con poca pérdida de vitaminas. Sí, sí son comparables a las frescas.

## DIETA

¿Hay una dieta que mejore el estado de ánimo en general?

Marta Calleja (Jaén)  
Sí, está basada en la incorporación de ácidos grasos poliinsaturados y frutas en la primera hora de la mañana y antes de cada comida, y purés de verdura y legumbre por su alto aporte en hidratos y aminoácidos. Deberá incluir pequeñas raciones de

pescados azules y de aceite de semillas de primera presión, junto a frutos secos, todo ello repartido a lo largo del día. La fruta y los cereales en la primera hora del día, las verduras, legumbres y pescados en las comidas principales, y como tentempiés, mañana y tarde, los frutos secos o los zumos de uvas concentrados.



## Pescado azul

¿Con qué frecuencia debemos consumir pescado azul? ¿Y blanco? Sara Pérez de Andrés (Madrid)  
La frecuencia de su consumo, según dice la pirámide de

alimentación, debe ser de cuatro veces por semana, siendo aconsejable que al menos la mitad de ellas sea de pescado azul, salvo que se tenga intolerancia.

## pera



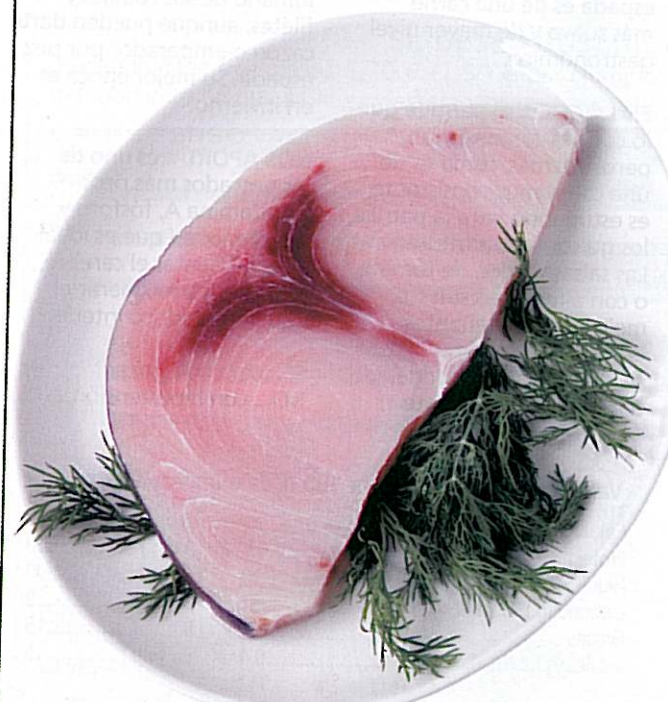
depurativa

## perejil



antioxidante

## pez espada



refuerza los huesos

## pimiento rojo



anticancerígeno



¿TIENES ALGUNA DUDA SOBRE TU DIETA O EL VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS? Escribe un e-mail a Consultorio de Nutrición: [cocinaligera@globuscom.es](mailto:cocinaligera@globuscom.es)  
Dra. Esther de la Paz. Especialista en Dietética y Nutrición.



## perejil

Esta hierba aromática y ligeramente amarga está emparentada con el apio.

**EN LA COCINA:** sus hojas son la base de salsas verdes, sopas y guisos. Picadito se puede añadir a ensaladas y combina muy bien con ajo, alcacharras y recetas de pollo y ternera. Potencia los platos de pasta, berenjena y calabacines.

**EN CASA:** para conservarlo, envuélvelo en un paño húmedo y guárdalo en la

nevera. Hay dos tipos: de hoja lisa (más sabor) y de hoja rizada. Cuando se ponen amarillentos, las hojas son tóxicas.

**NOS APORTA:** con ese frágil aspecto ¡y es una de las mejores fuentes de vitamina A! También aporta vitaminas B, C, y muchos minerales. El perejil es diurético, depurativo, digestivo, estimulante y antioxidante.

**Sí...** con reuma.  
**NO...** con diarrea.

### Valoración nutricional (por 100 g. de alimento fresco)

Calorías	Minerales (mg.)	Vitaminas
Proteínas (g.) .....35	Hierro .....7,7	A (µg.) .....673
Hidratos	Calcio .....200	B <sub>3</sub> (mg.) .....1,5
de carbono (g.) ...2,7	Magnesio .....23	B <sub>9</sub> (mg.) .....170
Grasas	Sodio .....33	C (mg.) .....190
totales (g.) .....1,3	Potasio .....760	Carotenos
Fibra (g.) .....5	Fósforo .....64	(µg.) .....4.038
	Selenio (µg.) .....1,4	

## pimiento rojo

Su temporada es entre finales del verano y principio de otoño.

**EN LA COCINA:** en ensalada, crudos o asados (pelar la piel los hace más digestivos). Fritos con cebolla son el toque perfecto para tus guisos, al igual que en preparaciones con patata. Rellenos con otras verduras y luego asados están realmente deliciosos.

**AL COMPRARLO:** escógelos sin manchas, sin arrugas, de textura firme y color intenso. El rojo es más tierno y dulce

que el resto de pimientos. Los más picantes suelen ser de variedades alargadas, como el Cayena.

**NOS APORTA:** además de fibra, energía en forma de hidratos, casi nada de grasa y mucha agua. El pimiento rojo aporta el doble de vitamina C que otros vegetales más conocidos por este nutriente, como la fresa o la naranja. Ese color rojo, además, se lo dan los carotenos, antioxidantes.

**Sí...** contra el colesterol.  
**NO...** indigestiones.

### Valoración nutricional (por 100 g. de alimento fresco)

Calorías	Minerales (mg.)	Vitaminas
Proteínas (g.) .....1	Hierro .....0,5	A (µg.) .....640
Hidratos de	Calcio .....12	B <sub>9</sub> (µg.) .....11
carbono (g.) .....6,4	Magnesio .....11	C (mg.) .....131
Grasas	Sodio .....2	Carotenos
totales (g.) .....0,4	Potasio .....210	(µg.) .....3.840
Fibra (g.) .....1,9	Fósforo .....25	

## pera

España es uno de los principales productores de esta jugosa y aromática fruta presente todo el año.

**EN LA COCINA:** úsala como parte de una ensalada que lleve algún ingrediente como cebollas, berros, endibias o frutos secos. En postre, ideal con chocolate. Cocida es la base de purés para acompañar a platos de caza y carnes rojas.

**AL COMPRARLA:** hay distintas variedades de peras,

y se consideran de calidad la conferencia, la bosc (es la que más se emplea en cocina) y la blanchilla.

**NOS APORTA:** fibra y pectina, lo que la hace digestiva, antiestreñimiento, diurética y depurativa. Tiene una alta composición de minerales, sobre todo de potasio, lo que ayuda a recuperar una situación de defensas bajas.

**Sí...** para celíacos.  
**NO...** para enfermos renales.

### Valoración nutricional (por 100 g. de alimento fresco)

Calorías	Minerales (mg.)	Vitaminas
Proteínas (g.) .....44	Hierro .....0,2	Carotenos (µg.) .....5
Hidratos de	Calcio .....12	B <sub>9</sub> (µg.) .....11
carbono (g.) .....10,6	Magnesio .....7	C (mg.) .....3
Grasas	Sodio .....2	
totales (g.) .....trazas	Potasio .....130	
Fibra (g.) .....2,3	Fósforo .....17,5	
	Yodo (µg.) .....2	

## pez espada

No es el emperador; el pez espada es de una carne más suave y de mayor nivel gastronómico.

**EN LA COCINA:** permite que lo cocines como el atún, pero, además, como es de una carne muy consistente, es estupendo para la parrilla, los guisos y para frituras. Las salsas verdes, de tomate o con almendras son sus mejores acompañantes.

**AL COMPRARLO:** congelado o fresco, generalmente

se reconoce por el gran tamaño de sus rodajas y filetes, aunque pueden darte cazón o emperador por pez espada. Su mejor época es en invierno.

**NOS APORTA:** es uno de los pescados más ricos en vitamina A, fósforo y magnesio, así que es ideal para alimentar el cerebro, los huesos y recuperar el equilibrio hídrico interior.

**Sí...** para adelgazar.  
**NO...** con hipertensión.

### Valoración nutricional (por 100 g. de alimento fresco)

Calorías	Minerales (mg.)	Vitaminas
Proteínas (g.) .....17	Hierro .....0,9	A (µg.) .....500
Hidratos de	Calcio .....19	Retinol (µg.) .....500
carbono (g.) .....0	Magnesio .....57	B <sub>3</sub> (mg.) .....9
Grasas	Sodio .....102	B <sub>9</sub> (µg.) .....15
totales (g.) .....4,3	Zinc .....0,4	B <sub>12</sub> (mg.) .....5
	Potasio .....342	
	Fósforo .....506	
	Selenio (µg.) .....48,1	

# SUSCRÍBETE A Cocina ligera

y vida sana

# 3 REVISTAS POR SÓLO 5,70 €

## Y DISFRUTA DE IMPORTANTES VENTAJAS

- \* Te beneficiarás de un descuento muy considerable.
- \* Estarás a cubierto de cualquier subida de precio.
- \* Recibirás cada ejemplar cómodamente en tu domicilio.
- \* Te reenviaremos, sin cargo, cualquier ejemplar extraviado.
- \* Podrás cancelar tu suscripción cuando lo desees con una simple llamada de teléfono, e-mail o carta.



(OFERTA VÁLIDA ÚNICAMENTE PARA ESPAÑA)

### SÍ, DESEO SUSCRIBIRME A COCINA LIGERA

Pagando cada tres meses 5,70 € (1,90 € por ejemplar). La suscripción afectará a los números publicados a partir del momento en que se haga y estará vigente hasta que decida suspenderla con comunicación por cualquier medio.

#### DATOS PERSONALES

Nombre: \_\_\_\_\_ Apellidos: \_\_\_\_\_  
Calle: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_ Piso: \_\_\_\_\_ Puerta: \_\_\_\_\_ Escalera: \_\_\_\_\_  
C.P.: \_\_\_\_\_ Población: \_\_\_\_\_ Provincia: \_\_\_\_\_  
Tel.: \_\_\_\_\_ NIF: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

#### DOMICILIACIÓN BANCARIA

Titular: \_\_\_\_\_ Entidad: \_\_\_\_\_ Oficina: \_\_\_\_\_  
DC: \_\_\_\_\_ Número de cuenta: \_\_\_\_\_

RUEGO ATIENDAN LOS RECIBOS TRIMESTRALES POR 5,70 € QUE LES PRESENTE GLOBUS COMUNICACIÓN S.A., EN CONCEPTO DE SUSCRIPCIÓN A COCINA LIGERA

#### CON TARJETA DE CRÉDITO

VISA: \_\_\_\_\_

Fecha de caducidad: \_\_\_\_\_

El tratamiento informático de tus datos responde a las normas de la Agencia de protección de datos y, por lo tanto, puedes acceder a ellos para revisarlos y/o modificarlos. Si no deseas recibir información comercial de otras empresas, marca aquí con una cruz.

## CÓMO SUSCRIBIRTE

- \* Por teléfono: 91 446 52 54 y 91 446 52 55
- \* Por e-mail: suscripciones@globuscom.es

- \* Por fax o correo: fotocopia o recorta este boletín, cumplimentado con tus datos, y envíalo al número de fax 91 445 60 03 o 91 447 10 43 o por correo a Globus Comunicación. Dpto. de suscripciones. C/ Covarrubias, 1-2º dcha. 28010 Madrid.



La guía para  
tu gran momento

AVANCES MÉDICOS QUE TE INTERESAN

# Embarazo

NÚMERO 104 - ESPAÑA 2,80 € - PORTUGAL CONT 2,90 €

## TU PARTO

Cómo mantener el control y sufrir menos

## Fuera de cuentas

¡Ayúdale a nacer!

## RECIÉN NACIDO

Consejos para los primeros días

Pruebas especiales  
Cuándo se necesitan

LA PLACENTA  
Así protege a tu hijo

## ¿Estará bien MI BEBÉ?

Descubre si tus hábitos le perjudican

ESTE MES

Pídela en tu quiosco

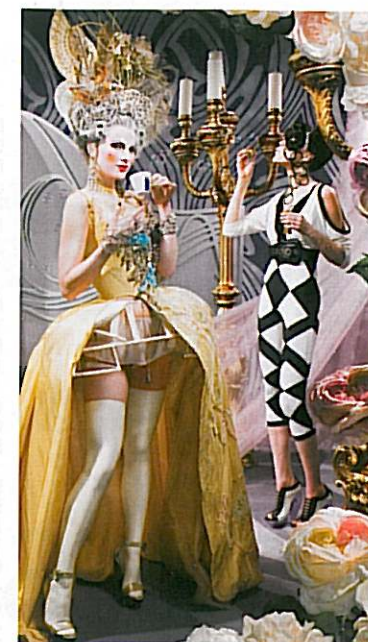
GLOBUS

LO MÁS NUEVO

## Un sano placer 100% vegetal



Disfrutar de los enormes beneficios de la soja es ahora mucho más fácil con la completa gama de Sojasun, que incluye postres frescos, bebidas, hamburguesas (¡los vegetarianos están de suerte!) y platos preparados a base de soja. ¿Qué cuáles son esos beneficios? Proteínas digestivas, antioxidante y rejuvenecedora vitamina E, nada de lactosa ni colesterol.



## ¡Feliz año 2008!

Si eres de las que disfruta del café con todos los sentidos, te encantará el **Calendario Lavazza 2008**, presentado recientemente en el Palacio de Versalles. En esta su ya decimosexta edición, con el título de *The most majestic espresso experience*, está dedicado a mujeres importantes, aristocráticas, decididas, a mujeres que se sienten reinas en la vida..., por tanto, a todas las mujeres, en un mundo encantado donde reinan rodeadas de joyas, sedas, terciopelos y animales fantásticos. Una original manera de desearte un feliz año, ¿no te parece?

## Cocina con elegancia... y diseño

Echa un vistazo a las nuevas fuentes Pyrex Elegance, de diseño minimalista, obra de dos prestigiosos creadores: el británico George J. Sowden y Morag Hutcheon. El primero se ha encargado de la gama de

vidrio, formada por ocho modelos para repostería; el segundo, del diseño de las asas en la gama de metal, con silicona colocada ergonómicamente en 14 piezas de acero carbonatado. Desde aprox. 13 €.



## Este mes hemos cenado en...

### REALCAFÉ BERNABÉU

Sólo hay una razón para que una chica del Barça como yo vaya a cenar a este restaurante: una carta excelente y una vinoteca para sibaritas. Se nota la mano de Alfonso Lara (llegado de El Casino de Madrid), que apuesta por una cocina tradicional, renovada. ¡Hace tiempo que no tomaba una tortilla de patatas tan buena! Pienso repetir, y hasta disfrutar de las vistas sobre el campo del Bernabéu. Está en: Estadio Santiago Bernabéu. Puerta 30. Concha Espina, 1. Madrid. Tel. 91 458 36 67.

Por Dori Rodríguez y Montse Ambroa



## Un Ribera de categoría

Calidad, innovación y arte en el proceso de elaboración es lo que destaca en el **Reserva 2003 de Legaris**. ¡Soberbio! Un vino elegante, de color rojo burdeos, con tonalidades granates y aroma a frutos negros maduros (mora, ciruela...), con buen cuerpo y sabor persistente. Justo para acompañar carnes rojas poco hechas, venado, arroces de carne y quesos muy curados. El enólogo de la bodega aconseja decantar este vino para dejar que "se abra" y servirlo a una temperatura de unos 16° C. Por cierto, ha sido premiado con la **medalla de Oro en el Concurso Internacional de Vinos "Tempranillos al mundo"**. 24 €.





## ¿QUÉ MÁS SABEMOS DE...?

### Omega-3

Recetas ligeras y fáciles  
Pág. 50

Esto sí que es muy nuevo: Interdiana, una empresa española dedicada a la nutrición animal, ha logrado producir los primeros pollos y conejos enriquecidos con omega-3 DHA-EPA de una forma completamente natural, sin que varíe el sabor tradicional de estos productos. Pronto estarán en el mercado y nos dejarán como nuevos el cerebro y la salud de nuestro sistema cardiovascular.

### Osteoporosis

Preguntas clave sobre...  
Pág. 62

Acaba de publicarse un estudio de la Case Western Reserve University, Cleveland, en Estados Unidos, que demuestra que la baja densidad mineral ósea es más frecuente entre mujeres que hayan tenido algún episodio de depresión a partir de la adolescencia. Y no tiene nada que ver con la medicación, sino con que esta enfermedad afecta al funcionamiento de determinadas proteínas.

## CITAS IMPRESCINDIBLES

### Para anotar

Madrid Fusión 2008

Del 21 al 24 de enero, en el Palacio Municipal de Congresos de Madrid. En su sexta edición, este imprescindible evento reunirá a cocineros de enorme prestigio, como Oriol Rovira, María José San Román, Carme Ruscalleda, Ferran Adrià (en imagen), Ángel León... Hablarán de alta cocina a bajo precio (bistrot económicos), de mojos y aliolis con aceite de oliva y de pastelería fantástica! [www.madridfusion.net](http://www.madridfusion.net)



Foto: Madrid Fusión

### Cursos de Sushi en Summa To Go

Al ladito del restaurante Summa (en Madrid), el chef sushiman David Juárez imparte cursos a particulares o grupos para los que quieran saber preparar su propio sushi y conocer los secretos de la cocina japonesa, ¡probándola, claro!, y por sólo 70 €. Tel.: 91 457 95 07 (Madrid).

### Novedades

**El Pato Laqueado**, en Madrid, vuelve a abrir tras una vanguardista reforma del local y de su reputada carta de alta cocina china. Tel.: 91 314 59 95 (Madrid).

**Cepa 21** es un nuevo e impresionante espacio gastronómico con bodega (¡atención!, asesora la familia Moro), centro de eventos y restaurante en plena Ribera del Duero. Tel.: 983 484 083 (Valladolid).

## GLOBUS Cocina ligera y vida sana [www.globuscom.es](http://www.globuscom.es)

Directora: Amalia Mosquera [amosquera@globuscom.es](mailto:amosquera@globuscom.es)  
Directora de arte: Cruz Mariño [cmario@globuscom.es](mailto:cmario@globuscom.es)  
Redactora jefa: Adoración Rodríguez [drodriguez@globuscom.es](mailto:drodriguez@globuscom.es)  
Redacción: Montse Ambroa [mambroa@globuscom.es](mailto:mambroa@globuscom.es)  
Maquetación: Natalia San Julián [nsanjulian@globuscom.es](mailto:nsanjulian@globuscom.es)  
Secretaría de redacción: Celia Cubero [cocinaligera@globuscom.es](mailto:cocinaligera@globuscom.es)  
Colaboradores: Dra. Esther de la Paz, Dr. Gregorio Mariscal, Nuria Llata, Dra. Ana Ordóñez, Yoya Pérez-Fajardo.  
Fotógrafos: Estudio Nazabal, cocinar, Jupiter images.

GLOBUS COMUNICACIÓN, S.A.  
C/ Covarrubias, 1. 28010 Madrid. Tel.: 91 447 12 02.  
Fax: 91 447 10 43.

### PUBLICIDAD

Director Comercial: Daniel Bezares [dbezares@globuscom.es](mailto:dbezares@globuscom.es)  
Jefa de Publicidad: Natalia Onieva [nonieva@globuscom.es](mailto:nonieva@globuscom.es)  
Tel.: 91 447 12 02.  
Coordinación: Almudena Raboso [araboso@globuscom.es](mailto:araboso@globuscom.es)  
Cataluña: Director Delegación: César Silva [csilva@globuscom.es](mailto:csilva@globuscom.es)  
Tel.: 93 218 85 54. Fax: 93 415 12 84.  
Jefa de Publicidad: Sonia Canal [scanal@globuscom.es](mailto:scanal@globuscom.es)  
Coordinadora: María Miguel [mmiguel@globuscom.es](mailto:mmiguel@globuscom.es)

### SUSCRIPCIONES

Alicia Rodríguez. C/ Covarrubias, 1, 1º. 28010 Madrid  
Tel.: 91 447 12 02. Fax: 91 447 60 03  
[suscripciones@globuscom.es](mailto:suscripciones@globuscom.es)

### DIFUSIÓN

Director de Promoción y Ventas: Antonio Esturillo  
[aesturillo@globuscom.es](mailto:aesturillo@globuscom.es)

### PRODUCCIÓN

Directora Técnica: Eva Pérez [eperez@globuscom.es](mailto:eperez@globuscom.es)  
Jefe de Producción: David Ortega. Internet: Cani Montes.  
Sistemas: Óscar Montes.  
Fotomecánica: Da Vinci. Impresión: Altair-Quebecor

### RECURSOS HUMANOS

Directora de Recursos Humanos: María Ugena  
[mugena@globuscom.es](mailto:mugena@globuscom.es)  
Asistente: Alicia Santamera [asantamera@globuscom.es](mailto:asantamera@globuscom.es)

### ADMINISTRACIÓN

Director Financiero: José Manuel Hernández  
[txhdez@globuscom.es](mailto:txhdez@globuscom.es)  
Jefa de Tesorería: Ana Sánchez [aschez@globuscom.es](mailto:aschez@globuscom.es)  
tesoreria@globuscom.es  
Administración Ventas Directas: Antonio Diarruyo

### EDITORIAL

Directora General de Publicaciones: Marisa Pérez Bodegas  
[mpbodegas@globuscom.es](mailto:mpbodegas@globuscom.es)  
Asistente Dirección Publicaciones: Mª Carmen San Millán  
[csanmillan@globuscom.es](mailto:csanmillan@globuscom.es)

### EDITA

GLOBUS COMUNICACIÓN, S.A.  
C/ Covarrubias, 1. 28010 Madrid. Tel.: 91 447 12 02.  
Fax: 91 447 10 43  
Presidente: Alfredo Marrón [amarron@globuscom.es](mailto:amarron@globuscom.es)

### DISTRIBUCIÓN

España: SGEL. Sobretasa aérea para Canarias: 0,15 €  
Representante en Argentina y Distribución en Cap. Federal:  
Brihet e Hijos, S.A. A. Magaldi 1.448. Cap. Fed.  
Interior: Dist. Bertrán, S.A. C. Av. V. Sarsfield 1.950. Cap. Fed.

F. Imp. 7/08 Printed in Spain  
Depósito legal: TO-324-1998 ISSN: 1575-8079  
Difusión controlada por © Globus Comunicación  
Todos los derechos de esta publicación están reservados.  
Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de la misma, en cualquier soporte, aun citando la procedencia.

## LOS MEJORES ÚTILES



▲ **Original**, con tapa de acero inoxidable y una capacidad de 3 litros. De Ikea, 24,95 €.



▼ **Set Vision**, para todo tipo de cocinas, con fondo termodifusor de doble capa y tapa de vidrio. De Tescoma, 150 €.

# Ollas y baterías

Resistentes, fáciles de limpiar y para cocinar casi sin grasa. ¡Y de diseño!



▲ **Pots & Pans**, alto diseño para una batería de fondo radiante de aluminio y acero magnético. De Alessi, desde 37 €.

Al vapor, gracias a tres recipientes apilables firmados por Sergi Arola. De Russell Hobbs, 75 €.



▼ **Ahorra** agua y energía. El botón en V permite colgar la tapa en el asa. De Zwilling, 80 €.



▲ **Bola** para cocer al vapor arroz, verduras o consomes. De Caprichosdecocina.com, 18,10 €.

## CÓMO CONTACTAR

Alessi. Tel.: 91 578 17 69 (Madrid).  
[Caprichosdecocina.com](http://Caprichosdecocina.com). [www.caprichosdecocina.com](http://www.caprichosdecocina.com). Tel.: 902 027 027.  
Ikea. Tel.: 902 40 09 22.  
Russell Hobbs. Tel. 93 241 29 90 (Barcelona).  
Tescoma. Tel.: 902 678 999.  
Zwilling. Tel. 93 480 01 30 (Barcelona).





## Recetas con firma

**Tortilla de patata "a mi manera" y Foie relleno de mango**, dos recetas de Jaime Marín, ganador del I Concurso Whirpool, en Madrid .....31

**Ensalada de berberechos con gazpacho amarillo** (en imagen), de Joaquín Felipe, Europa Decó, en Madrid.....34

**Risottos con arroz Riso Gallo**, 5 recetas de Ada Parellada para esta firma de pastas y arroces.....12

# Recetas de este número...

## ENTRANTES, HUEVOS Y VERDURAS

Albóndigas de patata y queso	56
Buñuelos de coliflor	41
Ensalada de berberechos con gazpacho amarillo, por Joaquín Felipe	34
Guiso de alcachofas y patatas	58
Huevos en piperrada	40
Judías verdes en cazuela	44
Patatas al horno con salsa agria	57
Patatas con chirulas	49
Sopa de alcachofas con queso	26
Tortilla de mar y montaña	28
Tortillas de gambas enrolladas	38
Tostas de berenjenas con anchoas	45

## ARROCES, LEGUMBRES Y PASTA

Arroz caldoso con verduras	14
Arroz con alcachofas y jamón	16
Arroz con bacalao y langostinos	17
Arroz con merluza y gambas	18
Arroz tres delicias	15
Canelones de espinacas y queso	66
Espaguetis con mejillones	42
Lasaña con berenjena	64
Lentejas con verduras	11
Lentejas estofadas	11
Risotto con espárragos	16
Risotto con pulpo	15

Risotto de bacalao	14
Risotto de berenjenas	17
Risotto de calabaza	18
Sopa de lentejas	10

## PESCADOS Y MARISCOS

Brazo de patatas y merluza	59
Filetes de lenguado y champiñones	43
Papillote de merluza	22
Pez espada en papillote	23
Rodajas de halibut en papillote	21
Salmón con jamón serrano	20
Sardinas con tomate y piñones	49

## CARNES

Liebre con col y chocolate	49
Pechugas de pollo rellenas de ciruelas y setas	7
Pollo al chilindrón	6
Pollo con frutos secos	8
Pollo relleno	9
Solomillo de cerdo al roquefort	69
Solomillo de cerdo con sopa de cebolla	33

## POSTRES

Cake de roquefort, peras y nueces	68
Flan de manzana light	29
Mousse de queso con miel	49
Tarta de queso	67

# ...y en el próximo número 103



## Hojaldres

Rellenos, fritos, horneados... ¡Nos encantan! Y ahora podemos pecar lo que queramos, porque les hemos quitado cientos de calorías.



## Salsas en tu cocina

Dan color, aroma y algún toque especial a tus platos, y hasta los convierten en más nutritivos. ¿Quieres saber sus secretos? Nuestro chequeo te los cuenta.



## Recetas con nueces

No sólo en postres dulces y nutritivos. Pueden ser las estrellas de tu mesa si las pones... (el mes que viene verás cómo).



## Fajitas y burritos

Están de moda. Te proponemos ideas muy "sabrosas" y divertidas para envolver casi todo... y no engordar casi nada.



## Platos en el microondas

Para carnes, pescados, dulces... El micro es un aliado para cocinarlos y que tengan mucha, pero que mucha menos grasa.

## TU RECETA

### Canelones de verduras

#### Ingredientes

■ 12 láminas de pasta para canelones ■ 200 g. de judías verdes ■ 100 g. de zanahorias ■ 3 patatas ■ 1 cebolla ■ leche desnatada ■ margarina light ■ harina ■ sal y pimienta.

#### Preparación

**1** Cocer las verduras limpias y sin piel al vapor con un litro de agua, triturarlas luego y salpimentarlas.

**2** Con un poco de agua de hervir las verduras, preparar una bechamel con margarina, harina, leche, sal y pimienta.

**3** Cocer las láminas de pasta según las instrucciones del envase, retirarlas y escurrir. Rellenarlas con la mezcla de verduras y colocar los canelones en una fuente de horno. Cubrirlos con la bechamel y hornearlos a temperatura media unos 10 minutos.

**PREMIO**  
¡Una suscripción por 1 año!



→ Xisca Maimó nos envía desde Sant Miquel Felatnrix (Balears) esta receta llena de vitaminas y antioxidantes con una presentación muy apetitosa. ¡Participa! Envía tu receta a: **COCINA LIGERA**, C/ Covarrubias 1, 1º. 28010 Madrid, o e-mail a: [cocinaligera@globuscom.es](mailto:cocinaligera@globuscom.es)



# 10 consejos para comer bien fuera de casa

Por el trabajo, muchas comemos fuera de casa entre semana. Por tanto, debemos pensar en nuestra salud al mirar la carta del restaurante. Lo esencial es mantener el equilibrio de la dieta, la variedad y la moderación. Sigue este decálogo.

## 1 Varía el menú a diario.

Aunque comas en un restaurante, procura elegir variado cada día de la semana o los días que comas fuera, no elijas siempre tu plato favorito aunque te cueste hacerlo, con mayor variedad tu dieta será más sana.

## 2 Dedica un mínimo de 40 minutos a la comida.

Come despacio y mastica bien. La sensación de saciedad llegará

antes y por tanto comerás menos cantidad. Las personas que comen atropelladamente, ingieren los alimentos sin sentirlos. Paladea bien todo lo que comes, con calma.

## 3 Elige un menú variado

que incluya alimentos de los grupos básicos: farináceos (pasta, arroz, patatas o legumbres) como primer plato o guarnición; verduras (ensalada, puré, crema...) como primero o guarnición, aliñadas con aceite de oliva virgen preferiblemente; proteínas (carne, pescado o huevos), como segundo plato. Y fruta y/o lácteos de postre.

## 4 Incluye a diario en el menú alimentos vegetales frescos:

hortalizas o frutas. Y hablando de la semana completa, da preferencia al consumo de pescado blanco o azul y limita el consumo de huevos a 2-4 unidades semanales.

## 5 Elige habitualmente fruta fresca como postre,

alterna su consumo con el de lácteos esporádicos. Si un día te apetece

un postre dulce puedes permitirte una excepción, siempre en ración moderada y nunca de manera habitual. Un helado es mejor.

## 6 Acompaña la comida con agua,

ya que es la bebida más sana que existe y no engorda nada.

## 7 Procura comer cantidades moderadas

de alimentos; para evitar el exceso, comparte platos si comes acompañado o pide que te sirvan raciones más pequeñas.

## 8 Evita cualquier tipo de aperitivo

o tentempié antes de empezar o mientras sirven la comida.

## 9 Limita el consumo de fritos,

rebozados, empanados, guisos grasos...

## 10 No es imprescindible pedir un primer plato,

un segundo y un postre. Perfectamente puedes pedir dos entrantes y un postre, si tienes menos hambre. Así ahorras calorías.

Ensalada, sanísima si la aliñas con una cucharada de aceite de oliva.



Por Dori Rodríguez. Pautas de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD).

Los grandes chefs se conocen por su nombre.  
Sus secretos también: **KIKKOMAN**.

### Huevos poché con espárragos verdes y puré de guisantes:

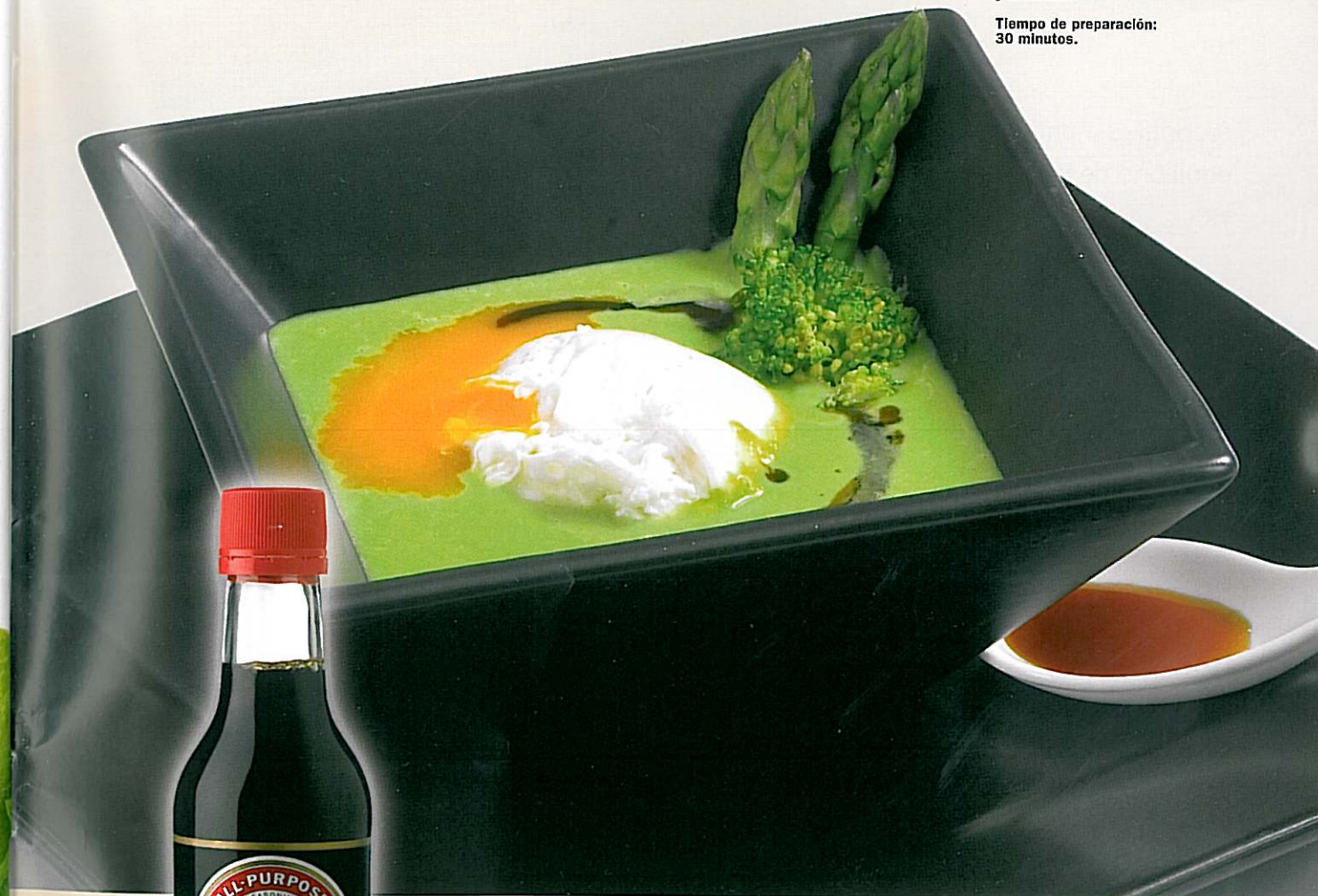
#### INGREDIENTES (4 personas):

4 huevos  
1 kg. de guisantes desgranados  
1/4 de litro de leche  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 manojo de espárragos verdes  
4 ramitos de brócoli  
Hojas de menta  
2 cucharadas de salsa de soja **KIKKOMAN**

#### PREPARACIÓN:

Cocer los guisantes en agua con unas hojas de menta y escurrir. Pasarlos por el pasapurés y añadir la leche, la salsa de soja **KIKKOMAN** y el aceite de oliva. Eliminar la parte dura de los espárragos, separar el brócoli en ramitos y hervirlo por separado en agua con sal. Escalfar los huevos en una cazuela baja con agua y un poco de vinagre, a un hervor lento durante cuatro minutos. Disponer en un plato hondo el puré de guisantes y colocar encima cada huevo, los espárragos y el brócoli.

Tiempo de preparación: 30 minutos.



Kikkoman. Una salsa de soja única.

Única por su exclusivo proceso de fermentación natural, siguiendo la receta tradicional japonesa desde el siglo XVII, KIKKOMAN sólo utiliza ingredientes naturales: agua, soja, trigo y sal. Sin aditivos, conservantes ni colorantes. Su riqueza aromática y su sabor ligeramente salado, la hacen ideal para tu cocina diaria.



**KIKKOMAN**

Tu secreto diario.